

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

Laulumaikat ratsastusareenalla

Terveempi ääni ratsastuksenopettajan työssä

Musiikin koulutusohjelma
Musiikkipedagogi
Opinnäytetyö
Huhtikuu 2007

Laura Molnár
Reetta Haavisto



Koulutusohjelma Musiikin koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto Musiikkipedagogi	
Tekijä Laura Molnár ja Reetta Haavisto			
Työn nimi Laulumaikat ratsastusareenalla – terveempi ääni ratsastuksenopettajan työssä			
Työn laji Opinnäytetyö	Aika huhtikuu 2007	Sivumäärä 46 + 19 liitesivua	
TIIVISTELMÄ			
<p>Tutkimuksen tarkoituksena on perehtyä ratsastuksenopettajan äänenkäytöllisiin haasteisiin. Perehdyimme virhetoimintojen tuomien ongelmien ehkäisyyn sekä ratsastuksenopettajien omatoimiseen äänenhuoltoon. Tutkimuskohteina olivat erityisesti ryhti ja työasennot, työolosuhteet, äänenhuolto sekä energiatila äänen käytössä. Kysyimme, miksi ääni väsy ratsastuksen opettajan työssä ja miten äänen väsyminen voitaisiin välttää.</p> <p>Tutkimukseen osallistui kolme päätoimista ratsastuksenopettajaa Uudenmaan alueen ratsastuskouluista. Observoimme aluksi opetusta ja myös videoimme nämä opetussessiot. Observointien lisäksi haastattelimme opettajat ja järjestimme näille yksilöllistä äänenkäytön koulutusta, jossa käytiin läpi kunkin opettajan äänenkäyttö, äänelliset haasteet ja äänenhuoltoharjoituksia. Opettajille annettiin monisteena mukaan kotiharjoittelua tukeva sarja harjoituksia. Suoritimme myös loppuhaastattelun, jossa kysyimme opettajien koulutusta ja kotiharjoittelua koskevista kokemuksista.</p> <p>Ratsastuksen opettajien työolosuhteet ovat äänenkäytön kannalta erittäin haasteelliset: kylmä ilma, viima, pitkät etäisyydet ratsastajiin, korkea melutaso, äänentoiston puuttuminen. Ilmeni, että ratsastuksenopettajilla on puutteellista tietoa äänenkäytön perusteista, vaikka ääni on ratsastuksenopettajan tärkein työväline. Havaintojen perusteella ratsastuksenopettajan äänenkäyttöön vaikuttavat ensisijaisesti fyysiset tottumukset opetustilanteessa. Opettajilla ei yhtä, äänihäiriöön terapiaa saanutta, opettajaa lukuun ottamatta ollut aikaisempaa äänenkäytön koulutusta. Opettajat olivat tyytyväisiä meiltä saamaansa koulutukseen, jonka avulla he kokivat olevan mahdollista välttää tulevia äänenkäytön ongelmia.</p> <p>Tutkimus antoi meille mahdollisuuden koota koulutuksen myötä oppimaamme, mutta myös soveltaa taitojamme ja tietojamme puheen opettamiseen. Näin onnistuimme laajentamaan ammattitaitoamme laulunopetuksen ulkopuolelle.</p>			
Teos/Esitys/Produktio Opinnäytetyö			
Säilytyspaikka Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia kirjasto/Ruoholahti			
Avainsanat ratsastuksenopettaja, äänentuotto, kehonhallinta, syvähengitys, työasennot, työolosuhteet, äänenhuolto, energiatila äänen käytössä.			



Degree Programme in Classical Music		Degree Music pedagogue	
Author Laura Molnár and Reetta Haavisto			
Title Singing teachers on the riding arena – a healthier voice for the riding instructor			
Type of work Thesis	Date April 2007	Pages 46 + 19 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The aim of this thesis is to examine the use of the voice in the work of a riding instructor and the challenges in it. We focused on the anticipation and prevention of problems brought about by unbalanced voice production. We also encouraged the riding teachers to attend independently to their voices. The objects of our examination were posture and working poses, working conditions, attending to the voice, and the energy level in the use of the voice.</p> <p>Three full-time riding instructors from riding schools in the Uusimaa area took part in the study. The preliminary mapping consisted in observing their teaching sessions which we also recorded on video. Further, we interviewed the teachers and arranged individual voice training for them. The training focused on the individual teacher's voice production, vocal challenges and voice attendance drills. The teachers were given a series of drills to work with at home. After the training we performed a final interview mapping the teachers' experiences on the training and the independent work with the voice.</p> <p>The working conditions of the riding instructor are a real challenge as to using the voice: cold air, draught, long distances to the riders, high level of noise, lack of speech amplification. It was clear that riding instructors do not have sufficient knowledge on the basics of voice production even though the voice is their most essential instrument in their work. Our study shows that the teachers' physical routines in their work are a central factor in their vocal performance. Only one of these teachers had had previous voice training – and her experience was of therapy due to a voice disorder. The teachers were satisfied with the voice training which they felt would enable them to avoid possible future problems with the voice.</p> <p>The study gave us an opportunity to make a whole of what we had learned during our studies. Further, it enabled us to apply our skills and knowledge to the teaching of the speaking voice. Thus we were able to expand our professional skills beyond the teaching of singing.</p>			
Work / Performance / Project Thesis			
Place of Storage Helsinki Polytechnic Stadia library/Ruoholahti			
Keywords riding teacher, voice production, body management, deep breathing, working positions, working conditions, voice attendance, energy level of voice production			

Sisällys

1	Johdanto.....	3
2	Ratsastuksenopettajan äänen toimintaan vaikuttavia tekijöitä	5
2.1	Äänen käyttö ja tottumukset äänenkäytössä	5
2.2	Mistä tiedän, onko ääneni hyvä?	6
2.3	Ääneen vaikuttavien tekijöiden huomioiminen ja äänen suojele	7
2.4	Miten kehoni toimii puhuessa?	8
2.5	Kehon energiatila	9
2.6	Ratsastuksenopettajan puheympäristö.....	9
2.7	Äänenkäytön ongelmia ja hoitomahdollisuuksia	10
2.8	Äänenkäytön harjoituksia	11
3	Ratsastuksenopettajia tutkimassa.....	12
3.1	Tutkimushenkilöt.....	12
3.2	Aineiston kerääminen	13
3.2.1	Ratsastustuntien observointi.....	13
3.2.2	Alkukysely	14
3.2.3	Harjoitusosa.....	14
3.2.4	Välikysely ja loppuhaastattelu.....	15
3.3	Aineiston analyysi	15
4	Mitä saimme selville ratsastuksenopettajien äänenkäytöstä.....	18
4.1	Ratsastuksenopettajat omin sanoin.....	18
4.1.1	Työura ja työajat.....	19
4.1.2	Tärkein työväline – ääni.....	19
4.1.3	Lepo, ravinto ja nautintoaineet	20
4.1.4	Opettajuus	22
4.2	Miten opettajat käyttivät ääntään opetustilanteessa?.....	23
4.2.1	Miltä opettajat näyttivät?	23
4.2.2	Miltä opettajat kuulostivat?.....	25
4.2.3	Miten opettajat toimivat?	29
4.2.4	Olosuhteet	32

4.3	Äänenhuollon käytännön koulutus.....	33
4.3.1	Harjoitusmateriaalin läpikäyminen yhdessä.....	34
4.3.2	Tutkimushenkilöt koulutustilaisuudessa.....	36
4.4	Miten koulutus otettiin vastaan?	37
4.5	Tutkimuksesta koottuja asioita ja ohjeita ratsastuksenopettajalle.....	38
5	Pohdinta ja johtopäätökset.....	42

Lähteet

Liitteet

Liite 1. Koulutustilaisuuden harjoitusosio

Liite 2. Tutkimushenkilöiden kerääminen

Liite 3. Toinen kutsukirje

Liite 4. Alkukysely

Liite 5. Loppukysely

1 Johdanto

Tutkimuksemme tarkoituksena oli perehtyä ratsastuksenopettajan äänenkäytöllisiin haasteisiin. Kartoitimme ratsastuksenopettajan vaativan työympäristön tuomia riskejä äänenkäytölle. Ympäristö aiheuttaa ratsastuksenopettajan äänenkäytölle tiettyjä vaatimuksia ja haasteita. Mielenkiintomme tutkimusta kohtaan lähti liikkeelle omista kokemuksistamme ja huomioistamme ratsastusoppilaan näkökulmasta. Olemme havainneet ääniongelman johtavan usein siihen, että opetuksen laatu kärsii. Haluamme tutkimuksellamme auttaa ehkäisemään ääneen liittyvien häiriöiden syntyä ja kehittää opettajien tietämystä äänestä heidän työvälineenään.

Miksi juuri ratsastuksenopettajat? Liian useilla ratsastuksenopettajilla peruspuheääni on toiminnallisesti epätasapainossa. Pitkän ajan kuluttua äänenkäytöllinen haaste voi käydä ylivoimaiseksi ja epämieluisaksi. Jatkuvan virheellisen äänenkäytön seurauksena voi olla pysyviä vaurioita ja työkyvyttömyys. Äänentuottoon vaikuttaa puheessa käytetty tekniikka, ja puhetekniikalla on yhteys laulupedagogiaan.

Tutkimalla puhetyöläisten arkea pääsemme laulunopetuksen ruohonjuuritasolle. Haluamme tuoda tutkimuksessamme esiin, kuinka tärkeä merkitys ryhdillä ja hengityksellä on äänen kestävyyyteen ratsastuksenopettajan työssä. Korjaamalla pelkästään pinnallisia häiriöitä tai asentovirheitä, voi ongelmat vain lisääntyä. Siksi on tärkeitä lähteä tarkastelemaan yksinkertaisesti omaksuttavia mutta suuria peruselementtejä kuten hengitys ja ryhti. Ryhdin ja hengityksen harjoittelu korjaa usein monia pinnallisia ongelmia. Näitä peruselementtejä on mahdollista hyödyntää niin laulupedagogin työssä kuin laajemmin muissa opetusammateissa ja yleisemmin muiden puhetyöläisten kuten luennoitsijoiden piirissä. Tutkimuksemme pohjana meillä on oma laulupedagogin koulutuksemme, voicemassage luennot, seminaarit ja aiheeseen liittyvä kirjallisuus.

Haasteena oli saada tutkimukseen mukaan ratsastuksenopettajia, jotka tarvitsivat tutkimuksemme mukanaan tuoman avun. Ääniongelma tai äänihäiriö on hyvin vahva sana ja voi usein pelottaa monia. Ratsastuspiireissä asiasta puhutaan hyvin vähän, mutta ongelma on suuri. Nykyaikana ratsastuksenopettajat ovat yrittäneet ottaa käyttöön langattomia mikrofoneja, mutta jossain on vika, kun niiden käytöstä luovutaan.

Keräsimme tutkimusmateriaalia kyselyn avulla ja observoimalla ratsastuksenopettajan työtä. Saamiemme tietojen perusteella järjestimme koehenkilöillemme koulutustilaisuuden. Koulutustilaisuudessa kävimme perusteellisesti ja henkilökohtaisesti läpi tarkoin valitut harjoitukset. Näin pystyimme itse kontrolloimaan harjoitusten tekemistä. On tärkeää tehdä ja oppia harjoitukset heti oikein. Harjoitusten lisäksi koulutustilaisuudessa käytiin läpi myös äänen käyttöä sekä sen toimintaan vaikuttavia tekijöitä. Harjoituksilla pyrimme kannustamaan ratsastuksenopettajia omatoimiseen äänenhuoltoon. Näin voidaan välttyä muun muassa monilta sairaslomilta, jotka johtuvat äänen menetyksestä. Toivomme, että ratsastuksenopettajien kehontuntemus lisääntyy ja että he oppivat ennakoimaan mahdollisia ääntä rasittavia tekijöitä. Harjoitusten avulla tavoittelemme työssä jaksamista, äänen kestävyyttä, äänen kuuluvuutta ja äänen kantavuutta. Voimme olettaa, että sitä kautta into opettamiseen, työn mielekkyys ja mieliala työssä johtavat myös opetustulosten kohoamiseen. Työmme harjoitusosa tukee ratsastuksenopettajien äänenkäytön huoltoa.

Työ on kohdennettu ensisijaisesti ratsastuksenopettajille, mutta myös muillekin äänenkäytön ammattilaisille, jotka ovat äänen rasitukselle alttiilla aloilla. Työstä tulee olemaan hyötyä meidän laulupedagogin työllemme. Valmistamme itsellemme opetuspaketin erityisesti ryhdin ja hengityksen tehostamiseksi. Voimme käyttää pakettia erilaisille äänen parissa toimiville kohderyhmille, joita kohtaamme tulevassa ammatissamme.

2 Ratsastuksenopettajan äänen toimintaan vaikuttavia tekijöitä

2.1 Äänen käyttö ja tottumukset äänenkäytössä

Jokaisella ihmisellä on persoonallinen ja ainutlaatuinen tapa käyttää ääntä. Puhuminen on kommunikointivälineemme. Tarvitsemme sitä jokapäiväisessä kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa.

Ratsastuksenopettaja tarvitsee hyvää äänentuottoa, koska heidän työssään äänenkäyttö on usein todella voimakasta. Liikaa ei voi painottaa sitä, että ääneen ja äänenkäyttöön voi halutessaan vaikuttaa. Äänenkäytön työläiselle on hyvin tärkeitä jo koulutusvaiheessa kertoa tulevista mahdollisista ongelmista ja siitä miten niitä voi ehkäistä. Opimme äänenkäyttöä jo lapsina matkimalla vanhempiamme. Haluamme usein kuulostaa vakuuttavilta ja tummennamme puheääntämme. Joskus äänihäiriö johtuu vahvoista persoonallisuuteen kuten esimerkiksi sukupuolisidonnaisuuteen liittyvistä asioista. Korkealla äänellä puhuva mies mielletään hyvin naiselliseksi.

Yksi suurin syy äänihäiriön kehittymiseen on useimmiten asentovirhe. Asentovirheitä taas muodostuu jännityksistä. Silloin hengitys ei enää kulje kehossamme vapaasti. Tarvitsemme vapaaseen soivaan puhumiseen vapaasti kulkevaa ilmavirtaa. Asentovirheistä aiheutuu jopa laajalle alueelle kehoon jännityksiä. Asentovirheiden ja jännitysten seurauksena on kompensatio. Kompensoinnilla tarkoitetaan tässä tapauksessa jonkin heikon lihasalueen korvaamista vahvemmallalla lihasalueella. Lopulta joudumme kierteeseen, jos jännitystilojen ylläpitämisen asentovirheen perimmäistä syytä ei hoideta. Hyvässä äänenkäytössä on tärkeitä tiedostaa äänenkäytön tottumuksensa. Asiaa on hyvä lähteä tarkastelemaan ryhdistä. Se on suorassa yhteydessä puhujan yleiseen kuntoon ja fyysiseen tilaan. Myös hengittämisellä on suuri merkitys puhuessa.

2.2 Mistä tiedän, onko ääneni hyvä?

Hyvän äänenkäytön tavoitteena on kirkas, hyvin kuuluva ja helposti tuotettu ääni. Silloin ääni on tasapainossa. Tasapaino on äänentuotossa tärkein asia. Ääni ei ole tavoitteen mukainen, jos ääni ei syystä tai toisesta kestä tai se on liian hiljainen tai käheä. Ääntä ei saa olla epämiellyttävä tuottaa tai kuunnella. Jos ääni on käheä, käyttää puhuja liikaa voimaa. Jos puhuja käyttää liian vähän voimaa ja hengityslihasten tuomaa tehoa, kuulostaa puhe kuiskaukselta. Silloin puheen mukana tulee paljon ilmaa.

Äänen syntyessä äänihuulet lähenevät kevyesti toisiaan kohden, jolloin niiden välistä kulkeva ilmavirtaus saa ne värähtelemään ja äänirako sulkeutuu kokonaan. (Laukkanen & Leino 1999, 188.) Oikeanlaisesti muodostuva puheääni on suhteellisen voimakas. Puheääni resonoi tasaisesti navasta ylöspäin vatsa ja selkäpuolella. Puheen sointi on kirkas ja puhe on kuuluva (mts., 190). Äänentuottoelimistöä käytetään niin puheen kuin lauluäänenkin tuotossa. Puheäänen ja lauluäänen terveyttä pidetään yllä samanlaisilla harjoituksilla ja periaatteella: ”mahdollisimman hyvä lopputulos mahdollisimman pienellä vaivalla.” Se tarkoittaa mahdollisimman vähäistä lihastyötä, jolla saadaan aikaan hyvin kuuluva ja hyvin ilmaiseva puheääni. (mts., 12.)

Mikä tahansa tapa käyttää puheentuottoelimistöä puheen tuottamiseen voi olla hyvä, mikäli se palvelee ilmaisua ja tervettä ääntä. Raju huutaminen voi olla hyvää ilmaisulle, mutta se voi kuitenkin samanaikaisesti olla huono fysiologisesti(ks. asiasanat), eli se voi merkitä suurta rasitusta äänenkäytössä käytettävälle elimelle ja sisältää riskin äänihäiriön syntymiseen. (Laukkanen & Leino 1999, 14.)

Kommunikoitaessa muiden ihmisten kanssa puheen tulisi olla vaivattomasti kuultavissa ja sellaista, missä sanoista saa hyvin selvän. Miellyttävässä puheessa on vaihtelevaa sävelkorkeutta, vaihtelevaa voimakkuutta ja paljon värejä. (Laukkanen & Leino 1999, 15.) Hyvän äänenkäytön saavuttamiseksi pitää oppia arviomaan äänenlaatuaan. Siihen tarvitaan kuuloaistia ja tuntoaistia, joiden avulla voi erottaa huonon tai huonontuneen äänen hyvästä äänestä (mts., 194).

Äänen rasittumisen voi helposti aistia, kun ääni on käheä. Jos tuntuu, että oma ääni on rasittunut, on hyvä hakea ja saada apua. On tärkeätä saada oikea mielikuva hyvästä ja terveestä äänestä. Äänenlaatua voi arvioida foniatri, puheterapeutti, fysiatri, fysioterapeutti, psykiatri, psykologi, voicemassage-hieroja, osteopaatti, laulunopettaja tai foneetikko.

2.3 Ääneen vaikuttavien tekijöiden huomioiminen ja äänen suojelu

Ratsastuksenopettajan tulee olla tietoinen eri tekijöistä, jotka vaikuttavat äänen rasittumiseen. Tärkeätä on oppia tuntemaan kehon sisäiset ja ulkoiset syyt ja se, milloin ääni on rasittunut eli milloin ääntä pitää säästellä. Ulkoisia tekijöitä ovat mm. melu, kuumuus, viima, kosteus ja pöly. Sisäisistä tekijöistä liikunta, ravinto, lepo, allergia ja stressi ovat yleisimpiä. Ratsastuksenopettajalle tyypillinen ulkona ja suurissa tiloissa puhuminen rasittaa ääntä. Ratsastuksenopettajan olisi hyvä miettiä opetusetaisyttä oppilaisiin nähden, jotta puhematka lyhenisi ja äänen voimakkuus ei olisi kokoajan maksimissa.

Huoneilman ja opetusympäristön kuivuus, pölyisyys ja epäpuhtaudet kuivattavat äänihuulet. Voimakas karjuminen, kiljuminen, yskiminen ja rykiminen ovat pahasta, koska näissä tapauksissa ääni rasittuu. Jatkuva äänessä oleminen pahentaa entisestään tilannetta, jos ääni on jo valmiiksi väsynyt.

Tupakointi ja alkoholin nauttiminen ärsyttävät äänihuulten limakalvoja. Liian kuivat äänihuulet ovat kuin hioisi kahta santapaperia vastakkain. Äänihuulet ovat limakalvojen ympäröimät ja limakalvojen tulisi olla kosteat. Siksi runsas nesteiden juominen on eduksi limakalvoille. Kun elimistö saa tarpeeksi nestettä on äänihuultenkin limakalvot kosteat ja pehmeät. Jos ääni on huonossa kunnossa, on tärkeätä antaa äänen levätä riittävästi.

2.4 Miten kehoni toimii puhuessa?

Hengitys on äänentuoton perusta. Hengityslihasten harjoittaminen parantaa äänentuottoa. Hengityksen on oltava tasaista ja vapaata. Vapaassa hengityksessä vatsaa ei saa jännittää, vaan on hyväksyttävä vatsan rennot, mutta aktiiviset liikkeet luonnollisessa hengityksessä.

Hengittämistä voi harjoitella opettelemalla syvähengitystä. Syvähengittämisellä ei tarkoiteta syväänhengittämistä, vaan keuhkojen mahdollisimman maksimaalista käyttöä. Syvähengitykseen osallistuu paljon kehon lihaksia. Pallea pääsee syvähengityksessä laskemaan vapaasti alas, jolloin se vetää myös henkitorvea ja kurkunpäätä hieman alemmas. Kurkunpään kudosten poimut vähenevät ja äänihuulet pääsevät tekemään vapaammin värähdysliikettä. (Zenker ja Glaninger, 1959 sekä Sundberg, 1986 ks. Laukkanen & Leino 1999, 189).

Syvähengityksessä pystytään säätelemään hyvin tarkasti ilmanpainetta. Ilmanpaineen ollessa tasainen äänen voimakkuuden säätely helpottuu ja lauseiden pituutta voi luontevasti vaihdella. Oikeanlaisella syvähengityksellä saa vahvistettua kehon luonnollista hyvää ryhtiä. Hyvä ryhti ja luonnollinen suora päänasento antavat parhaat mahdollisuudet tasapainoiselle lihastoiminnalle. (Laukkanen & Leino 1999, 191.) Ryhdikkäässä kehossa ilma virtaa paremmin ja mutkattomammin. Hartioiden, niskan, rintakehän ja kurkunpään tulisi olla rentoina sisäänhengityksessä ja äänentuotossa.

Rauhallinen puherytmi ja puheen tauottaminen helpottaa ymmärrettävyyttä ratsastuksenopettajan opettaessa suurella alueella kentällä tai maneesissa. Yhdellä hengityksellä ei saisi puhua liian pitkään. Suomalaisille omalaatuinen, mutta varsinkin ulkomaalaisista epämiellyttävä tapa on puhua samalla kun hengittää sisäänpäin.

Äänen kestämisen kannalta on hyvä puhua luonnolliselta puhekorkeudelta; ei liian alhaalta mutta ei myöskään kimittäen. Optimaalisessa puhekorkeudessa sävelkorkeus vaihtelee tietyllä alueella. Jos säveltasoa ei vaihtelee, on puhe monotonista. Mitä korkeampi sävelkorkeus on valittu, sitä tiheämmin äänihuulet värähtelevät, eli sitä enemmän ne tekevät työtä ja sitä helpommin ne rasittuvat. (Laukkanen & Leino 1999,

189.) Jos sävelkorkeus on liian matala, jää äänen voimakkuus liian pieneksi. Tällöin kurkunpää joutuu tekemään enemmän työtä, jotta äänenvoimakkuus kasvaisi.

2.5 Kehon energiatila

Kehon energiatila on kokonaisvaltainen eri osa-alueita kokoava asia. Julkisuudessa on monenlaista energiatilaa edustavia henkilöitä. Äänessä ja kehossa on kuultavissa, minkälaista energiatyyppiä kukin edustaa. Ei ole tarkoitus hahmottaa jotain tarkkaan määriteltyä energiatyyppiä, mutta eroja energiatiloissa ihmisisten välillä on havaittavissa. Esimerkiksi Suomessa pitkään toiminut, puoli yhdeksän uutisten uutisankkuri Eeva Polttila antaa itsestään asiansa osaavan, luotettavan, toisaalta hyvin staattisen energiatilavaikutelman. Hänen äänenkäyttönsä on sävelkorkeudeltaan matalaa ja monotonista, selkeästi artikuloitua, rauhallista, mutta etenevää. Hän viestii tiedostamatta tai tietoisesti eräänlaista vakaata ja tasaista energiatilaa. Erityyppistä suuntaa edustaa kirjailija, ex-kansanedustaja Jörn Donner, joka on niin kehollisesti, äänenkäytöllisesti kuin artikulaation tasolla energiatilaltaan laiskaa, vetelää ja passiivista. Toisaalta laulajat ”Kikka” sekä Arja Koriseva tuovat mieleen tietynlaisen, hyvin yliviritteisen energiatilan. Se ilmenee suurena puhemääränä, ryöpsähtelevänä nauruna, kikatuksena, monivivahteisena ja -tasoisena äänikorkeutena. Ääni kuulostaa kirkkaalta ja soinnikkaalta, mikä puolestaan kertoo kehon jänteveydestä sen olematta jäykkä tai vetelä.

Kehon energiatila ei siis tarkoita, että olisi jännittynyt. Äänen sointia taas ei toisaalta ole mukavaa kuunnella, jos keho on velto. Jos taas opettaja esimerkiksi tunnilla kävelee tarkoituksenmukaisesti ympäriinsä, tämä jäntevyys energiatilassa kuuluu äänenkäytössä.

2.6 Ratsastuksenopettajan puheympäristö

Ratsastuksenopettaja työskentelee joko ulkona pääsääntöisesti hiekka-alustaisella tasaisella ratsastuskentällä tai hallissa, jota kutsutaan maneesiksi. Maneesin pohja on joko hiekkaa, puupurua tai kumiseosta. Kuivalle hiekalle ominaista on pölyäminen. Kesällä hiekkaa kastellaan ja suolataan jotta se ei pölyäisi. Talvella suola estää kostean hiekan jäätymistä.

Kun ratsastuksenopettaja opettaa ulkona, hän opettaa juuri siinä säässä kuin kullakin hetkellä vallitsee. On selvää että tuulisella säällä normaali puhe ei kuulu 50 metrin päähän. Suuressa tilassa tarvitaan voimakkaampaa ääntä kuin pienessä tilassa. Suuri ja kaikuinen tila, esimerkiksi maneesi, edellyttää myös muutoksia puhenopeudessa ja artikulaatiossa. Pienessä tilassa liialliselta artikuloinnilta tuntuva puhe on välttämätöntä isossa tilassa. Hankalampi tila on ulkokenttä vailla seiniä, jotka lähettäisivät ääntä takaisin.

2.7 Äänenkäytön ongelmia ja hoitomahdollisuuksia

Äänen väsyminen on yleisin jokaista joskus kohtaava ääniongelma. Se johtuu usein liian voimakkaan ja pitkään jatkuneen puhumisen seurauksena (Laukkanen & Leino 1999, 105). Ympäristön stressaava vaikutus ja jännittäminen voivat aiheuttaa ongelmia äänessä.

Äänen väsymisen oireita ovat epämiellyttävät tuntemukset kurkun alueella, rykimisen tarve ja äänen laadun heikkeneminen. Lopulta ääni voi kadota kokonaan. Ennen äänen katoamista kokonaan voi huomata joitain pienempiä muutoksia kuten äänenlaadun heikkenemistä. Se voi ilmetä äänen voimakkuuden pienenemisellä ja kirkkauden häviämällä. Pitkään jatkuneen äänen rasituksen seurauksena ääni voi muuttua sameaksi ja alkaa särähdellä. Lopulta ääni voi käheytyä tai muuttua täysin rahisevaksi. Lisärasitus voi johtaa äänen täydelliseen katoamiseen. (Laukkanen & Leino 1999, 105.)

Äänelimissä kuten missä muualla tahansa kehossamme voi olla jokin sairaus. Tavallisin äänelimistön sairaus, johon liittyy äänihuulten turpoaminen nesteen kerääntymisen seurauksena, on kurkunpääntulehdus. Äänihuulten turvotuksen voi aiheuttaa myös infektio, allerginen reaktio, hormonaaliset syyt tai ylipäätös. Monen iskelmälaulajan kohtaloksi koitunut äänikyhmy on pitkään jatkuneen äänihuulten voimakkaan liikaräsuksen aiheuttama limakalvon muodostunut paksuunnos. Se on aluksi pehmeä muuttuen myöhemmin kovaksi känsämäiseksi (Laukkanen & Leino 1999, 111–114.) Tällaisissa tilanteissa apua kannattaa hakea jo aiemmin mainituilta tahoilta, kuten foniatrialta, puheterapeutilta, voicemassage-hierojalta tai laulunopettajalta.

Ongelmatilanteissa on syytä lähteä keskittymään hengittämiseen, joka on ihmiselle yksi luonnollisimpia toimintoja. Erityisesti naisille on hyvin tyypillistä hengittää solisluihin

eli liian ylös. Tällaisessa hengitystavassa keuhkot täyttyvät vain yläosastaan eikä happea ei pääse kulkeutumaan koko kehoon tarpeeksi hyvin. Puheeseen solisluuhengitys vaikuttaa niin, että kehosta vain solisluiden yläpuolella olevat lihakset etupäässä kurkunpäänlihaksen tuottavat puhetta. Tyypillistä on, että ääni on silloin hyvin paineinen (Laukkanen & Leino 1999, 104–105).

On tärkeää hakea apua ja saada opetusta oikeanlaiseen äänenkäyttöön. Hyvänä lisänä auttaa rentoutuminen. Nykyaikana ovat lisääntyneet rentoutumisryhmät, joissa on valtavat osallistujamäärät. Työpäivät ovat pitkiä ja monesti työasennot ovat huonoja vieläkin, vaikka monella työpaikalla on kiinnitetty paljon huomiota työergonomiaan. On hyvä tiedostaa ääntä rasittavat työasennot ja korjata ne välittömästi.

2.8 Äänenkäytön harjoituksia

Terveen äänenkäyttötavan voi saada automaatioksi toistamalla muun muassa tässä työssä esiteltyjä harjoituksia. Tutkimuksemme koulutustilaisuudessa käsitelimme ratsastuksenopettajille ja muille puhujille sopivia harjoituksia (liite 1). Ennaltaehkäisevinä ja äänen kuntoa palauttavina voidaan lämmitellä hartioita sekä avata rintakehää ja lapaluidenväliä eri liikkein. Hengitysharjoituksilla suoritetaan kehoa sisältäpäin. Hyvänä apuna ovat myös pureskelu ja kasvolihasten venyttely ja aktivoiminen. Kun ääni on rasittunut, sitä voidaan hoitaa eri tavoin.

3 Ratsastuksenopettajia tutkimassa

Tutkimuksen ajankohta sijoittui joulukuulle 2006 päättyen alkukeväällä 2007. Observoimme opettajia joulukuussa 2006 ja lähetimme alkukyselyt ennen joulua. Koulutustilaisuudet järjestimme tammikuussa 2007. Kirjoittamisen osa-alueita ei varsinaisesti ole jaettu millään tavalla. Kaikki on syntynyt pienistä osista laajemmiksi kokonaisuuksiksi ilman että osaamme jakaa mitään selkeitä osia. Työn loppuvaiheessa on molemmilla ollut joitain vastuualueita. Reetta on vastannut johdannosta, luvusta kaksi, luvusta kolme sekä pohdinnasta ja johtopäätöksistä. Laura luvusta neljä, joka on tutkimuksemme sydän ja laajin tarkasteltava alue työssämme. Lukuun 4 tiivistyy työomme tulokset ja ammattitaitomme näyte.

3.1 Tutkimushenkilöt

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat ratsastuksenopettajat. Halusimme tutkimukseemme erityisesti ratsastuksenopettajia, joilla olisi pitkä ja säännöllinen työkokemus. Lähetimme ratsastuskouluille sähköpostiviestejä. Vähäisen kiinnostuksen johdosta lähetimme viestin vielä toistamiseen hieman muokattuna. Kutsussa tutkimukseen oli kuvattuna tutkimuksen sisältö ja ohjeet, miten tutkimukseen voi ilmoittautua. Ensimmäisellä sähköpostilla (liite 2) houkuttelimme mukaan opettajia joilla oli ollut äänen kanssa ongelmia. Syynä vähäiseen kiinnostukseen oli ehkä sana ongelma. Monet saattoivat kokea, että heillä ei ole ongelmaa vaikka äänenkäytön opastukselle olisikin ollut käyttöä. Toisella sähköpostilla (liite 3) houkuttelimme mukaan myös opettajat, joilla ei välttämättä ollut mitään ongelmaa, mutta olivat muuten kiinnostuneita omasta äänestään. Tutkimushenkilöimme ottivat meihin yhteyttä sähköpostiviesteillä. Saimme mukaan kolme innostunutta ratsastuksenopettajaa. Heistä yksi oli toiminut ratsastuksenopettajan jo 30 vuotta. Kaksi muuta olivat opettaneet säännöllisesti 6-8 vuotta. Tutkimushenkilöidemme äänenkäyttö oli normaalia parempaa. Emme osanneet odottaa näin hyvää tasoa. Jokaisella opettajalla oli todella hyvät työolosuhteet, mikä varmasti on yksi syy pitämään tervettä äänenkäyttöä yllä. Lisäksi ratsastuksenopettajien työnantajat olivat ottaneet äänenkäytön ja mahdollisen rasittumisen huomioon suunnitellessaan muun muassa tuntien aikatauluttamista. Ratsastuksenopettajat olivat Uudenmaan alueella opettavia.

3.2 Aineiston kerääminen

Aineistoa lähdettiin keräämään vaiheissa. Ensin observeimme 1-2 tuntia jokaista opettajaa omassa työympäristössään. Pelkkä observeminen ei kuitenkaan riitä ratsastuksenopettajan kokonaisvaltaisen tekemisen analysoimiseen, vaan tarvitsimme tilanteen kartoittamiseksi myös kyselyä. Luimme äänenkäytöstä kertovaa kirjallisuutta sekä artikkeleita äänestä, hengityksestä ja liikkumisesta. Lisää materiaalia saimme kuvaamalla ja purkamalla pitämämme koulutustilaisuudet ja erityisesti niissä käsitellyt harjoitusosat. Oli tärkeätä seurata opettajia harjoituspaketin antamisen jälkeen, joten tarvitsimme lisäksi välikyselyn ja loppukyselyn.

3.2.1 Ratsastustuntien observointi

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena oli seurata ratsastuksenopettajia heidän varsinaisissa työolosuhteissaan. Observoinnin tarkoituksena oli saada kuva opettajan todennukaisesta äänenkäytöstä ja kehon asennosta sekä saada kuulokuva opettajan äänestä. Otimme yhteyttä opettajiin ja sovimme ajat, jolloin olemme paikalla kuvaamassa heitä.

Seurasimme ratsastuksenopettajan työtä kuuntelemalla ja katsomalla. Opetus pidettiin maneesissa talviolosuhteissa joulun aikaan. Kuvasimme kahdella videokameralla samaan aikaan eri suunnista. Näin kerätystä aineistosta tuli rikkaampi ja monipuolisempi, kuin jos olisimme analysoineet tallenteet. Pohdimme mm. sitä, minkälainen oli opettajan työskentelyasento, millainen äänenkäytön volyymitaso oli sekä äänen vuolaus opettaessa. Tutkittiin artikulointia, äänenväriä sekä taipumuksia ääneen korottamiseen opetustilanteessa. Kiinnostuksen kohteena olivat myös ratsastuksenopettajan kunto, energiatila sekä opetusetäisyys oppilaista. Myös vaatetusta arvioitiin. Seurasimme taukojen pitämistä puheessa, opetusryhmän kokoa, opettajan mahdollisia sijaistointoja sekä kiinnitimme huomiota taustameluun opetustilanteessa.

3.2.2 Alkukysely

Alkukyselyllä keräsimme tietoa koehenkilöidemme työskentelyolosuhteista, työajoista, kokemuksia äänenkäytöstä, henkilökohtaisista äänenkäyttötottumuksista, elintavoista, työkyvystä, ja opettajien opettajuusidentiteetistä. Alkukyselyssä oli paljon kysymyksiä, mutta emme kokeneet että kysymyksiä olisi ollut liikaa. Tärkeitä kysymyksiä olisi voinut esittää vielä enemmän. Olisi voinut kysyä esimerkiksi opettajien ikää ja vapaa-ajan liikuntatottumuksia. Lähetimme ratsastuksenopettajille alkukyselyn (liite 4). Alkukysely oli kyselyistä kattavin. Kysymykset lähetettiin sähköpostilla jokaiselle ilmoittautuneelle opettajalle.

3.2.3 Harjoitusosa

Opettajille pidettiin henkilökohtainen koulutustilaisuus (liite 1). Opastukset pidettiin Stadian Ruoholahden toimipisteessä, koska opetustilat olivat puitteineen sopivat äänenhuollon koulutukselle. Tutkimushenkilöiden kanssa oli sovittu henkilökohtaisesta tapaamisesta. Koehenkilöitä opastettiin puhelimitse löytämään oikea rakennus Ruoholahden kaupunginosasta. Arvioimme opetustilanteen kestoksi n. 1 h 45 minuuttia ja varasimme kaksi tuntia aikaa huomioiden aloitukset ja lopetukset.

Observoinnin ja alkukyselyn perusteella saimme jonkinlaista käsitystä ratsastuksenopettajien äänenkäytön tietoisuudesta. Koulutustilaisuudessa selvisi, että tietämyksessä olikin paljon enemmän puutteita kuin mitä observointi ja alkukysely olivat paljastaneet. Koulutustilaisuuden oli tarkoitus olla ensin yhteinen kaikille koehenkilöille, mutta päädyimme lopulta yksityiseen tapaamiseen kunkin koehenkilön kanssa. Koulutustilaisuudessa tarjoamamme aineiston keräämiseen vaikutti paljon monet kuulemamme luennot. Yksi tärkeimmistä luentokokonaisuuksista oli Anna Karvosen kielihengitystä koskevat luennot. Myös kirjat *Auta ääntäsi* (Aalto & Parviainen, 1998) ja *Ihmeellinen ihmisääni* (Laukkanen & Leino, 1999) olivat hyviä harjoitusmateriaalin lähteitä.

Harjoitusosan keskeinen teema oli hengitys ja sen vaikutus puheentuottoon ja ryhtiin. Emme halunneet lähteä korjaamaan opettajien pieniä yksityiskohtaisia manereita tai

asentovirheitä. Monella pienellä tekijällä on taustallaan joku suurempi tekijä. Hyvä hengittäminen automaattisesti korjaa ryhtiä ja saa aikaan pienten asentovirheiden suoritumista.

3.2.4 Välikysely ja loppuhaastattelu

Koulutustilaisuuden jälkeen oli välikysely, jolla halusimme saada varmuuden siitä, että opettajat olivat omaksuneet koulutustilaisuudessa käsitellyn materiaalin ja saattavat todella käyttää sitä tulevaisuudessa hyväkseen. Välikyselyn tarkoituksena oli saada vastauksia siihen, oliko koehenkilöiden helppoa tehdä harjoituksia kotonaan vai ilmenikö harjoitusten tekemisessä tai niiden ymmärtämisessä hankaluuksia. Välikyselyn vastausten perusteella saatoimme tarvittaessa ottaa yhteyttä koehenkilöihin ja selvittää vielä mahdollisia epäselviä asioita. Välikysely tehtiin viikon kuluttua koulutustilaisuudesta.

Keräsimme tietoa myös loppukyselyllä (liite 5), joka oli viimeinen kosketus koehenkilöihimme. Loppukyselyllä halusimme saada tietoa siitä, miten paljon harjoitusmateriaalia opettajat ovat ehtineet tehdä ja minkälaisia vaikutuksia harjoitteilla oli ollut. Loppukyselyn osuus oli paljon pienimuotoisempi, muutaman kysymyksen sisältävä. Halusimme palautetta harjoitusten toimivuudesta ja soveltamisesta opettajien työhön arjessa. Loppukysely tehtiin kahden viikon kuluttua välikyselystä.

3.3 Aineiston analyysi

Observoimalla saatu aineisto purettiin alkukysely käytettyjen aihepiirien alle. Ensimmäisenä aihepiirinä käsiteltiin työskentelyolosuhteita. Halusimme tietää, minkälaiset ovat ratsastuksenopettajan työskentelytilat eri vuodenaikoina. Seuraavana aihepiirinä oli työaika. Selvisi se, miten paljon opettaja työskentelee viikkotasolla. Kokemuksia äänenkäytöstä -otsikolla saimme hieman viitettä siitä, miten paljon opettajilla on tietoa äänenkäytöstä ja taas henkilökohtainen äänenkäyttö -otsikolla sitä tietoa, miten opettajat kokevat oman äänensä. Halusimme tutkia koehenkilöiden tuntemusta äänihygieniasta ja kysyimme aiheesta elintapa aihepiirin sisällä. Muita aihepiirejä olivat työkyky ja opettajuusidentiteetti. Työkykyä koskevilla kysymyksillä

kartoitettiin opettajien työn vaatimaa kuntoa, kun taas opettajuusidentiteetillä opettajan asennetta työhön. Usein ääniongelma voi heikentää puhetyöläisen työmotivaatiota.

Taltiointien purku ja analyysi tapahtui niin, että molemmat purkivat omat kommenttinsa seuraavien otsikoiden alle: ryhti, pään ja niskan asento, puheenvuolaus, artikulointi, äänenkorottaminen säveltasojen suhteen, energiatila, opetusetäisyys, ryhmän koko, opetustila ja olosuhteet äänenkäyttöä ajatellen, maneesin rakenne, vaatetus ja tauot tunnin aikana.

Kyselyvastauksista osa purettiin taulukoihin ja osa kirjalliseen muotoon. Kävimme jokaisen kysymyksen läpi samassa muodossa kuin se oli haastattelukaavakkeessa. Lopputulokseksi muodostui taulukoiden pohjalta kirjoitettu yhtenäinen teksti.

Taulukko 1. Esimerkki haastatteluvastausten purkamisesta.

Äänenkäytön ohjausta/opetusta ratsastuksenopettajan koulutuksessa	Ei	Ei	Ei
Äänenhuoltotottumukset	' En edes tiedä miten sitä voisi huoltaa.'	'Kyllä, päivittäin erilaisilla harjoituksilla ennen töiden alkua ja tarvittaessa resonointiputkella ja vesipiipulla.'	'En huolla, en tiedä miten?'

Omat keinot selvitä työssä äänen suojaksi tai sen väsyessä	Sijaitsee keskellä opetustilaa, Mahdollisimman lähellä oppilasta. 'Rykäisen pari kertaa ja taas toimii'	Sijaitsee mieluiten noin 10m päässä oppilaista, yritän aina puhua oppilaaseen päin, selin toiseen opettajaan tai "kilpaileviin ääniin". 'Juon enemmän, pidän taukoja enemmän ja puhun vähemmän, teetän tehtäviä, joissa oppilaat opettavat enemmän toisiaan ja minua ei tarvita niin paljon yms.	Sijaitsee opettaessaan mielellään lähellä oppilaita eli yleensä on kentällä vähän liikkuen siellä ja niin että näkee kaikki oppilaat. Ulkokentällä toimii vähän samoin riippuen säästä. 'Pyrin juomaan lämmintä teetä'
--	--	---	---

4 Mitä saimme selville ratsastuksenopettajien äänenkäytöstä

4.1 Ratsastuksenopettajat omin sanoin

Jokaisella opettajalla oli päivittäistä kokemusta opettamisesta sisätiloissa ja ulkona. Jokainen koehenkilömme on opettanut lämpöeristetyssä maneesissa, jossa talvellaan työtilan lämpöasteet eivät mene miinukselle sekä kylmässä maneesissa, jossa talvella voi olla miinusasteita enemmän kuin mitä on ulkona.

Kylmissä halleissa on usein kosteaa, kylmää ja peltikatto.

Jokaisen tutkimushenkilön mielestä sisä- ja ulkotila eroavat opetuksen kannalta toisistaan erittäin paljon. Kaikki opettajamme ylistivät lämpöeristettyä tilaa, jossa he saavat työskennellä koko vuoden ympäri. Kesällä erityisesti kuumilla helteillä lämpöeristetty maneesi on viileämpi, mutta eduksi opettajan äänelle vain, jos maneesin pohja ei pölise. Sisätila vaikuttaa niin, että äänen kuuluvuus paranee, mutta maneesin eristäminen helpottaa äänen kantavuutta vielä lisää.

Sisätiloissa peltinen eristämätön maneesin katto vie sateella open äänen kokonaan.

Kaikkien koehenkilöiden mielestä sääolosuhteilla on merkitystä äänen hyvinvoinnille. Selvimmin ilmaston vaikutuksen opettaja huomaa opettaessaan ulkokentällä. Ulkona tuuli ja mahdolliset vesilätäköt rasittavat opettajan ääntä melkoisesti. Silloin myös opetuksen kuuluvuus on oppilaiden kannalta huonoa. Kosteaa ja kuuma sää sekä pöly ovat koehenkilöidemme mielestä haitallisimpia ääntä rasittavia tekijöitä, jotka johtuvat ilmastosta ja sen seurauksista.

4.1.1 Työura ja työajat

Etsimme koehenkilöiksi opettajia joilla oli työkokemusta ratsastuksenopettajan ammatista. Yksi koehenkilömme oli työskennellyt ratsastuksenopettajana huomattavasti muita koehenkilöitä pidempään. Hänellä oli työkokemusta jo 30 vuotta. Hänen pitkä työuransa puhetyöläisenä ei kuitenkaan kuulunut hänen äänenkäytössään. Pisimpään opettaneella opettajalla oli myös viikkotunteja eniten.

Ratsastuksenopettajan työhön kuuluu muutakin kuin pelkästään ratsastustuntien pitäminen. Puhelinpäivystys ja muut toimistotyöt ennen tunteja ovat hyvin yleisiä. Hyvin usein ratsastuksenopettaja on yksityisyrittäjä ja näin ollen tekee myös paljon istumatyötä, mm. kirjanpitoa. On hyvin tärkeätä, että ratsastuksenopettajilla on työssään taukoja. On mahtavaa huomata, miten koehenkilöidemme työnantajat ovat huomioineet tauot työpäivien aikana. Kahdella koehenkilöllämme on kahden opetustunnin jälkeen pidempi noin 20–25 minuutin tauko. Kaikki koehenkilömme olivat päätoimisia ratsastuksenopettajia, eikä heillä ole päätoimisen työn ohella sivutointa, jossa he joutuisivat käyttämään ääntä.

4.1.2 Tärkein työväline – ääni

Haastattelun perusteella selvisi, että yhtä opettajaa lukuun ottamatta ratsastuksenopettajat eivät ole joutuneet sairauslomalle tai hankkimaan sijaista äänen väsymisen vuoksi. Yksi haastatelluista on joutunut kerran sairauslomalle pienten kyhmyjen takia, jotka tulivat esiin äänen käheytymisestä ja riittämättömyytenä erityisesti laulamisen yhteydessä. Laulessa korkeat äänet eivät olleet enää entisenlaiset. Silloin hän oli huolestunut ja halunnut hakea apua. Hän on saanut avuksi äänen palauttamiseen ääniterapiaa. Sijaisen hän on hankkinut yhden kerran työssäoloaikanaan. Hän oli myös välttänyt puhumista opetustilanteissa viimeisen kuuden kuukauden aikana.

Opettajista kukaan ei ollut saanut koulutuksessaan opastusta tai koulutusta äänenkäyttöön. On erittäin harmillista, että puhetyöläiselle ei koulutuksessa mainita mitään äänenkäytöstä ja sen virheellisen käytön myötä tulevista ongelmista.

Ääniongelmasta kärsivän on hyvin tärkeätä tietää mistä hän voi etsiä apua ongelmaansa. Vaikka äänen rasittumiseen ei halua hakea apua, pitää koulutuksen antaa apua siihen, että opettaja tunnistaa äänensä väsymisen. Jokainen koehenkilömme koki tarvetta äänenkäytönkoulutukselle omassa työssään.

Ääni on open tärkein työväline ja siksi sitä pitäisi osata hoitaa.

Että opettajat todella tietävät haitat, jotka vääränlaisesta äänenkäytöstä voivat seurata ja osaavat annostella ääntään paremmin.

Ratsastuksenopettajista vain yhdellä koehenkilöllä oli kokemusta äänenhuoltotottumuksista.

Oppilaitoksissa pitäisi ehdottomasti olla äänenhuollosta tunteja! Jos meinaa tätä työtä jaksaa tehdä ja äänen pitäisi riittää useammaksi vuodeksi tai vuosikymmeneksi, niin pitäisi osata pitää hyvää huolta työvälineestään.

Jokainen opettaja oli huomannut pitkän loman jälkeen opetustyössään äänen väsymistä ja kurkun rasittumista. Ääni oli kuitenkin hyvässä vireessä jo viikon työskentelyn jälkeen.

Kun siirtyy kevätkauden jälkeen ulos pitämään tunteja, niin olen huomannut, että kurkku tulee vähän ensin kipeäksi, kun käyttää ääntä, mutta muutaman päivän jälkeen ok. Samoin kun siirtyy syksyllä maneesiin.

Jokainen koehenkilömme oli havainnut jonkinlaisia äänen rasittumisen oireita. Oireet eivät olleet mitään hälyttäviä. Möykyn ja kutinan tunne kurkussa, jonka pöly on aiheuttanut, äänen pettäminen ja särkyminen, kurkun kuivuminen ovat normaaleja ilmiöitä kuivassa, tuulisessa ja pölyisessä ympäristössä opettamisessa

4.1.3 Lepo, ravinto ja nautintoaineet

Unen tarve on äänenkäytön kannalta tärkeätä. Kysyimme koehenkilöiltä heidän unimäärästään. Kysymyksenä heräsi myös, voisiko passiivisuus tunnilla johtua jatkuvasta unen puutteesta? Jatkuva huonosti nukkuminen kostautuu mm. äänen nopeampana rasittumisena. Yhdellä koehenkilöllä oli jatkuvaa huonosti nukkumista, mikä näkyi videon perusteella hienoisena passiivisuutena opetustyössä.

Nesteiden juomisen tärkeyttä ei koskaan voi korostaa liikaa. Nesteytystottumukset ratsastuksenopettajilla eivät olleet hyvät. Liian vähäinen veden juonti tai liiallinen kahvin tai virvoitusjuomien säännöllinen juominen on haitaksi äänielimistölle.

Taulukko 2. Elintavat.

Kokemus riittävästä unen saannista	usein	Usein	jatkuvasti huonosti
nesteen juonti työaikana	harvoin	kyllä, kahvia	liian vähän, juon teetä ja kevytkokista
Tupakointi	”partysmoker”	Ei	ei
kahvin juonti	aamulla paljon	Kyllä	ei

4.1.4 Opettajuus

Taulukko 3. Opettajaidentiteetti.

Asennoituminen työhön	suurella innolla, rutiinilla	suurella innolla	suurella innolla
--------------------------	---------------------------------	------------------	------------------

Kenenkään opettajan asennoituminen työhönsä ei ollut muuttunut äänestä johtuvista syistä. Opettajien kokemukset siitä, että he saavat usein aikaan hyviä tuloksia opetustyössään, vahvistavat heidän positiivista asennettaan ratsastuksenopettamista kohtaan.

On mahtavaa, jos ihmisellä on aikaa tutkia ja kuunnella joskus itseänsä. Silloin muodostuu jokin käsitys omasta äänestä ja ulkonäöstä, johon kuuluu mm ryhti. Koehenkilöiden mielipide ratsastuksenopettajan hyvästä äänestä kiinnosti meitä. Poiminnot opettajan vastauksista ovat videomateriaalia peilaten hyvin samanlaisia kuin millainen heidän oma äänensäkin oli. Tästä voi vetää sen johtopäätöksen, että koehenkilöillämme on ollut aikaa kuunnella omaa ääntään.

Hyvä ääni on kantava ja vahvan kuuloinen. Ei kuitenkaan huutava eikä ääni nouse kimeämmäksi opetustilanteessa. Hyvä ääni kuulostaa helposti tuotetulta sille henkilölle luonnolliselta. Ei paljon poikkea open normaalista puheäänestä.

Kantava, selkeä

Pehmeän lempeä jossa tarvittaessa vaativa, eläväinen ääni eikä tasapaksua.

Ratsastuksenopettajan äänenkäyttöä, ääneen kohdistuvista haasteista ja kannanottoja ajatellen nousi esiin loudspeakerin eli äänen vahvistimen käyttö. Opettajilla oli kokemuksia loudspeakerin käytöstä, mutta kaksi opettajista oli luopunut sen käytöstä vallan. He kertoivat että loudspeakerin kanssa opettamisesta oli tullut kilpahuutoa vahvistetuilla laitteilla. Jos toinen oli säästänyt speakerin lujemmalle, oli toisen säädettävä myös kuuluakseen paremmin.

Olen jonkin verran käyttänyt loudspeakeria, joka säästää jonkin verran ääntä. Erinomainen suurilla ryhmiä opetettaessa, se parantaa huomattavasti koko ryhmän kuulemist.

4.2 Miten opettajat käyttivät ääntään opetustilanteessa?

Seurasimme ratsastuksenopettajien äänenkäytön kannalta sitä, miltä opettajat näyttivät opetustilanteessa työasennoltaan, yleiskunnoltaan ja vaatetukseltaan. Halusimme tutkia myös sitä, miltä opettajat kuulostivat työssään äänenkäytön näkökulmasta, puheentuoton, taukojen ja sijaistoimintojen osalta. Seurasimme myös, miten opettajat toimivat opetustilassa. Opettajien energiatasoa, samoin kuin opettajien sijaintia opetustilassa havainnoitiin. Halusimme myös saada tietoa ratsastuksenopettajan työympäristöstä ja työolosuhteista. Seuraavassa on käsitelty edellä mainittuja asioita kunkin ratsastuksenopettajan kohdalla erikseen. Kutsumme ratsastuksenopettajia työssämme nimillä Liisa, Eeva ja Aili.

4.2.1 Miltä opettajat näyttivät?

Ratsastuksenopettajien perusryhdissä oli nähtävissä paljon eroja: periaatteessa jokaisella opettajalla näytti olevan kohtuullisen hyvä ryhti ja työasento, mutta myös haasteita löytyi. Opetustilanteita seuratessa havaittiin, että Liisan rintakehä oli kasassa. Hänellä oli niska lievästi eteenpäin suuntautunut ja lantio kallistunut eteenpäin, tämä sai aikaan selän notkon korostumisen. Käsien pitäminen pääsääntöisesti vartalon takana, mahdollisesti tarkoituksena rintakehän auki pysyminen, voi haitata selkärangan asentoa. Pään, niskan ja selkärangan asema toisiinsa nähden on suorassa vaikutuksessa siihen, miten hengitys pääsee kulkemaan kehomme läpi ja sitä kautta siihen, millaiselta ääni kuulostaa ja miltä puheentuottaminen tuntuu (= puheen tuoton helppous).

Jos kehoa ei ole venytelty ja verrytelty tai toisin sanoen lämmitelty ennen äänen tuottamista, kuuluu tämä äänessä matalaenergisyys ja intensiteetin puutteena. Liikkumattomuus ja jäähmeys opettaessa vaikuttavat suoraan äänen energisyyteen ja siten myös vuolauteen ja kuuluvuuteen. Alkutunnista opettaja saattoi köhiä paljon ja selvittää kurkkuaan. Tämä saattoi viitata esimerkiksi väsymiseen tai siihen, ettei kehoa ollut lämmitelty ja verrytelty ennen työn aloittamista.

Kehon rakenne vaikuttaa äänen tuottoon. Eevalla oli äänen tuottoon erinomaisesti soveltuva kallon ja kasvojen muoto: suuri pää ja kasvot, pitkä etinen alaleuka, korkeat

poskipäät ja otsa. Toisaalta näiden ominaisuuksien myötä tulisi olla myös tietoinen siitä, minkälainen puheasento juuri kyseiselle rakenteelle olisi suotuista. Alas katsominen voi vaikuttaa mm. siihen, miten paljon leuka voi liikkueessaan antaa kurkunpäälle tilaa toimia vapaasti. Katseen linja määrää siis monesti niskan ja yläselän asentoa myös tiedostamatta, suoraan ja yläviistoon katsominen voi auttaa suuremman yläselän asennon saamiseksi. Kun katseen linja on yläviistossa, kurkun alue vapautuu kieliluun ja kurkunpään asettuessa tasapainoon toisiinsa nähden. Niiden ollessa painumatta toisiaan vasten, kuten leuan ollessa alaviistossa tapahtuu, äänen on mahdollista kulkea vuolaammin, vapaasti koko kehossa.

Liikkuminen kentällä opettaessa tuo automaattisesti lisää jäntevyyttä ja energisyyttä kehoon. Tämä on samoin suoraan kuultavissa äänen jäntevänä sointina. Istuessakin suoran ryhdin lisäksi olisi hyvä muistaa ”suihkulähteen” tunnetta selkärangasta ylöspäin. Tällöin selkä on myös paikallaan pysyessä ”liikkeessä”.

Myös Ailin ryhti oli hieman epätasapainossa. Se näkyi niskan ja pään akselissa suhteessa selkärankaan. Lantio oli alla ja edessäpäin, yläselkä oli pyöreänä takanapäin, niska ja pää ovat selvästi kehon etupuoolella. Hartiat olivat hieman eteenpäin kääntyneenä. Hyvällä yleiskunnolla ja lihasten vahvuudella pääseekin monessa asiassa pitkälle. Toisaalta kehon koordinaatioon tulee sopivaa kannattelua ja vapauden tunnetta ajatteleamalla selän ja niskan asentoa pitkäksi ja vapaaksi.

Opettajien yleiskuntoa seurattiin. Peruskunnossa, lähinnä lihasten vahvuudessa näytti oleva eroja. Paljon liikkuvat opettajat jaksoivat kantaa esteitä ja auttaa oppilaita voimaa vaativissa toimissa, samalla kun eräs opettaja ei kyennyt esimerkiksi punttaamaan (auttamaan) ratsastajaa hevosen selkään hänen oman selkänsä ollessa kipeä.

Hyvä peruskunto näytti antavan vahvimmat edellytykset terveelle puheäänelle. Liikkueessa keho aktivoituu, veri kiertää, lihakset ja aivot saavat happea sekä kurkun alueen aineenvaihdunta vilkastuu. Äänielimistön voisi näin ollen ajatella voivan kestää räsytystä paremmin hyvän fyysisen kunnan omaavalla henkilöllä, kuin huonommassa fyysisessä kunnossa olevalla.

Myös sopivalla vaatetuksella voi vaikuttaa äänen hyvinvointiin. Tuulen- ja viimankestävät materiaalit sekä kosteutta hylkivä, lämmin vaatetus ovat

suositeltavimpia. Kun kaulan, korvien ja pään alue on kylmällä hyvin suojattu, vähentää se lämmön karkaamista ja siten kosteuden poispääsyä elimistöstä. Opettajilla oli tilanteeseen nähden asianmukainen vaatetus. Aililla oli kevyempi vaatetus. Toisaalta hän liikkui opettaessaan hyvin paljon, jolloin kehon peruslämpö pysyi yllä yhtäjaksoisesti koko opetuksen ajan. Hänellä oli myös päähine, mikä pään haihduttaman lämpö määrän vuoksi olikin viileässä hallissa vähintään suositeltavaa. Liisan ja Eevan opettaessa samoissa talvisissa olosuhteissa, heillä ei ollut kummallakaan päähinettä. Sen sijaan heillä oli tukevat toppa-asut ja lämpimät jalkineet, jotka havaintojen mukaan palvelivat lämmöneristäjinä hyvin. Äänenkäytöllisesti ajateltuna opettajat näyttivät periaatteessa hyvin lämpimästi pukeutuneilta, päähinettä ja kaulaliinan puuttumista lukuun ottamatta.

4.2.2 Miltä opettajat kuulostivat?

Jokaisella tutkimukseen osallistuneilla ratsastuksenopettajalla oli terveen kuuloinen puheääni (vrt. kirjallisuuskatsaukseen kuuluva osio). Tutkimushenkilöiden opettaessa taustahälynä maneesissa kuitenkin soi joulumusiikki, jonka yli opettajien tuli saada äänensä kantamaan. Riittivätkö opettajien keinot saada äänensä kuuluville haastavassa työympäristössä? Seuraavassa tarkastellaan mm. artikulointia ja puheen vuolautta sekä asioita, jotka ovat niihin yhteydessä.

Opettajilla oli erilaisia tapoja saada äänensä kuulumaan meluisassa tilassa. Opettajan opetusohjeiden määrä, laiskasti artikuloidut konsonantit puheentuotossa, puheäänien rauhallisuus ja alkutunnista soinnin vähäeleisyys olivat suoraan verrannollisia opettajan sen hetkiseen energiatasoon. Opettajan puhetta kuullessa erottui vahvasti vokaalien sointi. Tämä lisäsi äänen kuuluvuutta opetustilassa.

Liisan pitämän tunnin alussa puhetta oli vähemmän, ja tunnin loppua kohden puhe lisääntyi. Liisa saattoi antaa vähemmän, joskin enemmän kohdennettuja ohjeita oppilaalleen. Jos asiakokonaisuus on mietitty loppuun asti ennen sen lausumista ääneen, on puheäänellä parempi mahdollisuus levätä. Tällöin ei tarvitse ”selitellä” itseään yhä tarkemmin. Puheäänessä kuullun vaisun alun jälkeen, ääni sai rauhassa lämmetä ja kohosikin sitten vuolaampaan sointiin tunnin kuluessa. Alussa äänen ollessa vielä ”kylmä”, äänen selvittelyn (rykimisen ja köhimisen) sijasta olisi suositeltavampaa nielaista ja haukotella, ja juoda vettä liman ja karheuden poistamiseksi äänihuulten

alueelta. Myös flunssa saattoi olla syynä siihen, miksi opettaja puhui varovaisemmin ja vähemmän alkutunnista. Puhumisen aloittamisessa onkin oleellista antaa äänen rauhassa herätä, eikä saattaa sitä väkisin tietyn kuuloiseksi tai tuntuiseksi puhumisen alkaessa. Flunssaisena tämä on ehdottoman tärkeää ja siksi vilustuneena ollessa tulisikin puhua mahdollisimman vähän ja harkitusti, mieluummin ei lainkaan. Äänen volyymi oli silti kantava, sen tunnetila lämmin energialtaan ja siksi mukavaa kuunnella.

Eevalla oli kuultavissa erittäin vuolasta ja soinnikasta äänenkäyttöä. Hän puhui paljon, ohjeita oli todella paljon oppilasta kohden. Opetuksen määrä tuntui suurelta ja tunnin loppupuolella opettajan nielemistahti tiivistyi, mikä on merkki äänen kaipaamasta levosta. Äänessä ja opettamisessa voisi olla hyvä kiinnittää huomiota tarkkaan, yksittäiseen neuvoon, täsmällisellä, mutta ystävällisellä äänenkäytöllä. ”Sotilaallisella puhetavalla” kehon energiatila on jännitteinen. Jännittynyt keho on suorassa yhteydessä siihen, ettei syvähengitys ole mahdollinen. Kun kehossa hengitys ei kulje vapaasti koko kehon alueella, väsyä ääni helposti sen seurauksena.

Ailin kohdalla puheäänien korkeus vaihteli suuresti. Ääni kuulosti eloisalta, ja siksi se herätti myös mielenkiinnon kerrottuun asiaan. Myös puheen tempo oli vaihteli. Toisaalta ohjaus oli ajallisesti rauhallista ja samalla etenevää. Huulion ja suun alueen aktiivisuus toimi puhetta selkeyttävänä toimintona. Kehon energiatilan vaikutus on suoraan verrannollinen äänessä kuultavaan vuolauteen ja sointiin. Jännitteisen kehonkäytön kuulee äänessä kovana äänen sävynä ja vastaavasti elastisen, elävän ja joustavan kehonkäytön kuulee äänessä kuulautena ja äänen miellyttävyytenä.

Äänen volyymin muuttaminen opetustunnin aikana toi vaihtelevuutta tunnin kulkuun. Loppuosa fraaseista nousi monesti, mikä on omien kokemustemme mukaan monille ratsastuksenopettajille tyypillistä: vokaalit I-, O- ja E lyhyenä nousevat, AA ja EE puolestaan pitkinä fraasin lopussa laskevat. Vokaalien soittaminen fraasien lopussa (tarkoituksena kuuluvuus) edesauttaa äänen luonnollista kuuluvuutta sekä auttaa äänihuulia pysymään elastisina. Soinnikkuus on parempi kuin töksähtävät lopukkeet sanojen aluissa tai loppuissa, mikä puolestaan rasittaa ääntä äänihuulisulun ollessa liian ”tiukka”.

Kaikki ratsastuksenopettajat artikuloivat erittäin hyvin. Artikulaation sisällä tapahtuvat erot opettajien puheessa olivat mielenkiintoisia. Tumma puheääni voi olla myös

kantava. Kun äänen sävy on lämmin, tunnelmasta syntyy rauhoittava. Tämä energia kuuluu myös äänessä. Äänen tumma perussävy ja pehmeät konsonantit tekee Liisan puheesta pehmeän tuntuksen artikulaation ollessa samalla selkeä. Kehon energiatila, tekstin aktiivisuus ja ääni ovat suorassa yhteydessä toisiinsa. Kyse ei edes välttämättä ole fyysisestä viritystilasta, vaan henkisestä tiedostamisen tasolla tapahtuvasta viritystilasta, millä on kehon kautta välillinen vaikutus ääneen.

Eevan motorisesti selkeää puhetta kuuli hyvin. Ääni oli kiinteä, vaikutelma oli täsmällinen ja autoritääriin. Tiukka yleisäsenne napakkaan artikulaatioon yhdistettynä saa kuitenkin aikaan jännitteisemmän ilmapiirin.

Aili sai opetukseensa paljon vaihtelua tuomalla puheeseen paljon erilaisia muuntuvia ilmiöitä. Ääni oli samaan aikaan vuolas ja napakka, toisaalta sävelkorkeus vaihteli ja tempo muuttui opetuksen edetessä. Vokaalien soittaminen fraasien lopussa lisäsi kuuluvuutta, mikä mahdollistui hyvin jäntevällä artikulaatiolla. Aili artikuloi todella selkeästi käyttäen konsonantteja hyväkseen terävästi, myös hiljaisemmalla volyyymilla. Ä-,A-,I -äänteet olivat hyvin korostettuja.

Kehon ja puheentuoton energiatila ja aktiivisuus vaikuttavat olevan suorassa suhteessa äänen kuuluvuuteen ja kantavuuteen, toisaalta myös opetuksen selkeyteen ja ymmärrettävyyteen. Mieluisan myönteinen mutta rauhallinen opetustapa selkeästi artikuloiden jäi opetustyylinä ja asiasisältönä parhaiten mieleen. Toisin sanoen terävä artikulaatio yhdistettynä positiiviseen energiatilaan toi mieluisimman ilmapiirin ja selkeyden opetustilanteeseen.

Seurasimme puheen säveltason ja volyymin yhteyttä puhe-etäisyyteen opetustilanteessa. Liisan etäisyys maneesissa samaan aikaan tuntia pitävään Eevaan oli mahdollisimman suuri. Näin tehden, Liisa pyrki minimoimaan tilanteita, joissa hän joutuisi äänellisesti kilpailemaan Eevan kanssa.

Opettajien äänen säveltaso nousi, kun ohjeen oli tarkoitus kantautua kauemmas. Halutessaan hevoiseen lisää aktiviteettia hän muutti äänen sävyä vaativammaksi. Liisa ei kuitenkaan tarpeettomasti voimistanut ääntään, mikäli se ei etäisyyden vuoksi ollut välttämätöntä. Maneesin toisessa päädyssä Eeva teki oppilaiden kanssa poniastekisan,

jossa oppilaat huusivat toisilleen ohjeita. Samalla, kun Eeva sai antaa äänensä levätä, Liisa joutui omille oppilailleen puhumaan kisamelun päälle.

Oli kuultavissa myös, että Eevan ääni oli hyvin selkeä ja kantava, mutta karakteriltaan kova: ”väis -TÖÖÖ” (=voimakas ääni). Ennen kauaksi tarkoitettua ohjeen antoa opettaja hengitti syvään, minkä jälkeen hän tuotti suuremman äänen kaukana olevalle ratsastajalle. Kauas puhuessa opettajan ääni voimistui, kun taas lähelle puhuessa opettaja antoi ohjeita normaalilta puhekorkeudelta.

Puheäänien sävelkorkeus vaihteli eli äänen ”soittamista” tapahtui Ailin puheessa koko tunnin ajan. Sävelkorkeuden jatkuva vaihtelu äänessä kuului välillä intonaation (äänien kuulostaminen korkeammalta tai ”ylävireiseltä”) nousuna. Kurkun alueella tämä voi aiheuttaa kiristävän tunteen, mikäli hengitys ei ole syvää ja kehoa elastisoivaa. Ailin puhekorkeus kuulosti suomalaisnaisten keskimääristä puhekorkeutta korkeammalta. Joskus ääni hukkui muun äänen meluun, mutta muuten ääni kuului todella hyvin. Soiva, soljuva äänenkäyttö ja artikulaation selkeys teki puheesta napakkaa ja selkeää. Lievää aksentointia sanan loppuosalle oli kuultavissa. Muutoin opettajan opetusääni kuulosti opettajan omalta, aidolta puheääneltä.

Säveltason nostaminen oli yleistä, kun haluttiin äänen kantavan kauemmaksi. Tämä ilmeni myös silloin, kun ratsukot siirtyvät enemmän melua aiheuttaviin askellajeihin; raviin ja laukkaan. Jatkuva äänessä oleminen on äänelle jo itsessään raskasta. Puhekorkeutta muuttamalla sekä vaihtelemalla aktiviteetin tasoa äänenkäytössä saa elävyyttä itse puheeseen, mutta samalla vaihteleva äänentuotto pitää elimistön elastisempana. Samaan aikaan on hyvä muistaa elävä, elastinen keho, joka saadaan avaavalla syvähengityksellä.

4.2.3 Miten opettajat toimivat?

Kun henkilö on energiatilaltaan matalavireinen, ilmenee se mm. siinä, kuinka vähän hän liikkuu opetustilassa. Hän puhuu rauhallisella tempolla ja lempeällä äänensävyllä, tästä seuraa opetustunnin ja ilmapiirin levollisuus, toisaalta kannustavuus ja hyväntuulisuus. Ratsukoiden laukatessa opetetaan usein energisimmin ja innostuneimmin. Liike ja intensiteetti toivat siis energiaa myös opettajan opetukseen.

Toisaalta innostuneisuutta ja halua opettaa voi olla joskus vaikeaa erottaa suuresta puhemäärästä. Kun opetukseen ei mahdu kommunikatiivista vuorovaikutteista hetkeä, syntyy ylhäältä tuleva, hieman moittiva opetustyyli. Kannustuksesta huolimatta, ilmapiirin saa helposti kireäksi, kun perusasenne on opetuksessa kriittinen ja virhelähtöinen.

Yli 30 vuotta ratsastuksen opetustyössä toimineella Aililla oli loistava energiatila opetusta ajatellen. Kaikesta näkyi ja kuului vuosien tuoma kokemus niin itse ratsastustaidon opettajana, kuin pedagogisissa taidoissa. Opetustunnilla vallitsi myönteinen, jämpä ote. Opettaja kannusti oppilaita ja antoi rakentavaa palautetta. Tunnilla vallitsi keskusteleva, kontaktihakuinen opetustyyli. Opettaja on tunnetilaltaan rauhallinen, levollinen, mutta samalla aktiivinen. Hän haki oppilaan osaamisesta ja toiminnasta hyviä puolia palautteeksi.

Aktiivinen energiatila, intensiteetti artikulaatiossa selkeästi auttoi äänen kuuluvuutta. Kahden opettajan välillä oli suuri ero energian tasossa. Eeva oli aktiivinen ja artikuloiva, myös liikkuva tunnin aikana, mutta tunne-energia oli kireän puoleinen, mikä heijastui äänessä. Ailin opetuksessa taas vallitsi selkeä ja napakka energinen ote, mikä oli kuultavissa myös äänessä. Toisaalta opettajan oppilaihin kohdistama mielenkiinto, kannustus ja positiivisuus olivat kuultavissa äänessä eloisana äänenvärinä. Tämä eloisuus, kannustus ja toisaalta jäntevä napakkuus hyväkuntoisessa, elastisessa kehossa näyttää olevan äänenkäytölle edullinen energiatila (ko. opettaja ollut työssä 30 vuotta vailla ääniongelmia, vertaa haastattelukysymykset).

Opettajat liikkuvat ja sijaitsivat opettaessaan hyvin erilaisissa paikoissa opetustilassa. Kullakin opettajalla oli varmasti omat syynsä heidän valitsemaansa sijaintiin

opetustilassa. Liisa seiso i koko tunnin maneesin toisessa p ä ä d y s s ä , tarkemmin toisessa kulmassa. Ratsukot kulkivat takakautta h ä nen ohitse en. H ä n kertoi koulutustilaisuudessa valitse vansa paikkansa siten, e tt ä h ä n voi minimoida ratsukoiden j ä ä misen selk ä ns ä taakse. Toisaalta paikka oli otollinen, sillä peltikattoisen maneesin kulma muodosti akustisesti loistavan holvimaisen kaikupohjan, josta opettajan ä ä ni kantautui hienosti pitk ä lle kent ä n yli. Matalan rauhallinen ä ä ni sai hyv ä n ä ä nentoiston pelk ä st ä ä n s i ll ä , e tt ä h ä n suuntasi katsettaan v ä lill ä maneesin takakulmaan.

Eevan valinta oli pit ä ä alkutunti istuen ja j ä lkipuoli tunnista seisten sek ä siit ä jatkaen ensin keskell ä maneesia ja sitten p ä ä ty-ympyröiden sis ä ll ä . H ä n istui katsomossa ratsastajien tasolla eik ä heid ä n alapuolellaan. Opetus kohdentui katsomopaikkaa ohittaviin ratsukoihin. Opettajan ä ä nt ä ajatellen t ä m ä ratkaisu oli hyv ä , koska akustisesti ä ä ni kantaa paremmin samalta tasolta. Katsomossa istuen ei myö sk ä ä n tarvinnut kilpailla ä ä nellisesti hevosten liikkeiden, varusteiden ja kaiun kanssa. T ä m ä oli myö nteist ä myö s siksi, e tt ä ratsukot sijaitsivat h ä nen edess ä ä n. T ä llö in h ä nen ei tarvinnut erikseen k ä ä ntyill ä antaessaan opetusta. Kun opettaja siirtyi keskelle maneesia p ä ä ty-ympyröiden keksivaiheille, meni h ä n joulumusiikkia soittavien kaiuttimien keskelle, sein ä n viereen. T ä m ä oli ä ä nen kantavuutta ja sen kest ä mist ä ajatellen huonoin mahdollinen sijainti. Opetusta ei kuulunut ja opettaja joutui lis ä ä m ä ä n ä ä nens ä voimakkuutta musiikin ohi suuressa tilassa v iel ä kaukana sijaitsevien ratsukkojen kuuluville. Tilassa oli kahdeksan ratsukkoa ja opetusta ei p ä ä ty-ympyröille kuulunut tuossa tilanteessa l ä hes lainkaan.

Sijainnin kannalta optimaalisin opetustapa niin opettajalle itselleen ä ä nellisesti kuin ratsukoille oli opettajan aktiivinen liikkuminen tunnilla, ja oleminen l ä hell ä ratsastajia. Oppilaat kuulevat paremmin, opettaja voi puhua l ä hell e hiljempaa ja siten ä ä nihuuliin kohdistuu v ä hemm ä n painetta. Pyrkimys l ä hiet ä isyyteen oppilaan kanssa auttaa paitsi paremmin opettajan omaa ä ä nt ä , parantaa se myö s oppimistulosta oppilaan saadessa vuorovaikutteisempaa l ä hestymistapaa oppimiseensa. Opettajat luonnollisesti pehmensiv ä t puhe ä ä nt ä ä n l ä hell e opetettaessa. Opettajan l ä heisyys n ä ytti myö s antavan oppilaalle merkityksen tunteen omaan oppimiseensa. T ä m ä heijastui v ä littö myyten ä ja myö nteisen ä ilmap iirin ä koko opetustilassa. Toki pienempi opetusryhm ä t ä m ä n tyyppisess ä opetuksessa on eduksi. Suuri maneesi ja samaan aikaan kent ä n toisessa p ä ä d y s s ä opettava opettaja, joulumusiikin pauhu heikent ä v ä t ä ä nen kuuluvuutta ja saavat opettajan puheen kuulostamaan sekavalta.

Sijaistoiminnot koehenkilöillämme liittyivät pääasiassa äänen selvittelyyn ja sen toimintakyvyn ylläpitämiseen: huulten kostuttamiseen, kielen liikuttamiseen suussa sekä veden juomiseen. Myös äänen kuuluvuutta koetettiin parantaa kohottamalla leukaa yläviistoon.

4.2.4 Olosuhteet

Tarkastelimme myös opetustilaa ja työ-olosuhteita äänen käyttöä ajatellen ratsastuskäyttöön tarkoitettussa maneesissa. Maneesit, joissa koehenkilöt työskentelivät, olivat lämpöeristettyjä. Opetustuntien aikana ne olivat silti viileitä. Eräässä maneesissa pidettiin ulko-ovia auki, mikä lisäsi vetoa ja viimaa. Se ei ole suositeltavaa ratsukoita eikä opettajan äänen jaksamista ajatellen. Viileys ja viima sekä kylmät peltirakenteet asettivat opettajien äänenkäytölle suuret haasteet. Tila oli erittäin suuri (kahden normaalikentän koko), jonne ääni katoaa helposti. Joulumusiikin soidessa taustalla melutaso oli varmasti normaaliin tuntitilanteeseen verrattuna kaksinkertainen. Kenelläkään opettajista ei ollut käytössään äänentoistolaitetta.

Maneesin laidat n. 150 cm korkeat toimivat tilanjakajina yleisön ja kentän välissä. Ne toivat lisää äänellistä kaikupintaa, samalla kun kentän pohja imi sitä itseensä. Opetustila oli keskimäärin niin kylmä (joulukuu), että kaikkien siellä olevien hengitys höyrysi. Maneesien rakenteet vaihtelivat: peltikattoisia ja kylmiä, mutta myös puurunkoisia hyvin eristettyjä oli käytössä.

Hyvin eristetyssä ja akustiikaltaan sopivasti rakennetussa maneesissa (paljon ääntä tukevaa puupintaa) melutaso oli alhaisempi ja opettajan äänenkuuluvuus parempi. Tällaisessa maneesissa kaikki ovet olivat myös suljettuna, viima ei käynyt ja tila herätti suljetun turvallisen tunteen. Toisaalta peltikattoisessa (ja seinäisessä) maneesissa kulmista sai hyvän avun äänen kohotessa kulmaa pitkin ylös ja jakautuessa katon kautta maneesin koko toisen puolen päätyyn.

Taukojen merkitystä äänen jaksamiseen ei voi liikaa korostaa. Liisa piti taukoja koko opetustunnin ajan. Hän antoi liikenteeseen liittyviä neuvoja, samoin teknisiä ohjeita ja puhui selvästi rauhalliseen, tyyneen tempoon. Tunnin loppupuolella äänessä ei ollut kuultavissa väsymisen merkkejä. Eeva painoi päätään, leukaansa alemmas ja nielaisi lyhyiden taukojen aikana. Muuten opetuksessa ei tuntien välissä ollut taukoa puheesta, koska ratsastajat tulevat kysymään neuvoa erilaisista, tuntia koskevista asioista opettajalta. Lopputunnilla analyysi tehdään oppilaan vieressä kävellen, jolloin ääni lepää hieman. Käytännössä puhetta ja liikettä on paljon yhtäjaksoisesti.

Aili pitää puheessaan taukoja muutamasta sekunnista 15 sekuntiin, opettaja siirtää estetunnilla kaikki esteet paikoilleen itse. Samalla opettaa pitäen myös muutaman sekunnin mittaisia taukoja. Esteiden siirrossa taukoa puheesta on noin 2 minuuttia. Opettaja kuljettaa kaikki esteet kentälle ja hakee ne tunnin loputtua pois. Näin hapenotto ja verenkierto aktivoituvat tunnin aikana. Taukojen ja pidemmän puherupeaman jälkeen ja aikana opettaja lipoo huuliaan, liikuttaa ajoittain kieltä suussaan ja nielee satunnaisesti – nämä tapahtuvat erityisesti lopputunnista. Tuntien välissä opettaja menee tuntikirjan luo tarkistamaan opetuslistoja ja pitää puheesta taukoa.

Rauhalliseen tempoon puhuva opettaja piti enemmän taukoja kuin kiivastempoisesti tuntia pitävä opettaja. Paljon tunnilla liikkuva opettaja lipoi huuliaan tauoilla ja nieli aina kun oli mahdollista puheen aikana. Oli nähtävissä että opettajat olivat eri tavoin tietoisia opetustuntinsa sisällä kulkevista ”näkymättömistä” tauoista. Se näkyi tauon käyttämisenä hyödyllisesti tai sitten vähemmän säästeliäästi. Hyödyllisenä toimintana pidettiin fyysinen liikkuminen kehon lämpötilan nostamiseksi ja toisaalta hiljaisuutta, jolloin ääni saattoi hetken levähtää.

4.3 Äänenhuollon käytännön koulutus

Lopputyön kulminaatiokohta oli koehenkilöille suunnattu äänenhuollon koulutus. Olimme saaneet niin haastatteluista kuin ratsastustuntien observoinneista kerättyä aineistoa, jonka pohjalta harjoitteet suunniteltiin ratsastuksenopettajan äänenkäyttöä palveleviksi. Äänenkäytön koulutusosio koostui 4 viikon ajanjaksosta, jonka alussa oli koulutustilaisuus. Koehenkilöiden onnistumista, edistymistä, kokemuksia harjoituksista ja niiden toteuttamista seurattiin. Koehenkilöt harjoittelivat koulutustilaisuuden jälkeen ensimmäisen viikon ajan, mitä seurasi välikontrolli. Sen avulla selvitettiin, oliko harjoituksissa ilmennyt joitakin ongelmia tai asioita, joita ei ymmärretty. Seuraava kontrolli oli loppuhaastattelu, jossa koehenkilöitä pyydettiin vastaamaan koulutustilaisuuden sisältöä ja ymmärrettävyyttä harjoituksia koskeviin asioihin.

4.3.1 Harjoitusmateriaalin läpikäyminen yhdessä

Toivotimme koehenkilön tervetulleeksi tilaisuuteen. Koulutustilaisuus aloitettiin tutustumalla toisiimme lyhyesti sekä kertomalla siitä, mistä tutkimuksessamme on kysymys. Kerroimme tutkimushenkilölle tutkimuksen tavoitteesta sekä heidän osuudestaan tutkimuksen kulussa. Harjoitukset oli koottu paperille, josta koehenkilö saattoi tarkistaa harjoitusten tekemiseen liittyviä ohjeita jo opastuksemme aikana.

Lähdimme opastamaan koehenkilöitä äänenkäytön maailmaan kehon ja hengityksen tiedostamisen kautta. Opastuksemme piti sisällään niitä keinoja, joilla ratsastuksenopettaja voi pitää yllä soljuvaa, tervettä äänen käyttöä sekä auttaa ratsastuksenopettajaa tiedostamaan ja huomioimaan ääntä rasittavia tekijöitä työssään.

Keskustelimme tutkimushenkilön jo olemassa olevista äänenhuoltokeinoista, jolloin nousi esille muun muassa resonointiputki, jolla koehenkilö on puhaltanut vesiastiaan omaa ääntään samalla käyttäen. Tällä koehenkilö on saanut kurkkua rentouttavan tunteen. Pärinäharjoituksia äännellen sekä pilates- ja hengitysharjoituksista lukeminen ovat olleet myös opetuspäivään valmistautumisen keinoja.

Hyvään äänenkäyttöön ensisijaisesti vaikuttavat syvähengityksen seurauksena muodostuva hyvä ryhti ja asento. Kerroimme huokauksen ja haukottelun eduista opetustunnin keskellä. Hartioiden, kasvolihas- ja leukalihas-äärijännitys sekä sen jälkeen tapahtuva rentoutuminen seurasivat opetustilaisuudessa. Syvähengityksen merkitystä selvennettiin siten, ettei kyseessä ole solisluu- tai vatsahengitys vaan näiden yhteinen kokonaisvaltaisempi tapahtuma. Hengityksen toimintoa tarkennettiin siten, että sisäänhengityksen saattaa ajatella uloshengityksen aktiivisen ulospuhalluksen (keuhkot tyhjäksi) jälkeisenä toimintona, yläkautta selkää pitkin alas. Uloshengityksen yhteydessä suun alueen vastuksen tuntemista (suhina-aktiviteettina kuuluva ääni) korostettiin, koska silloin alavatsalihakset ovat aktivoituneessa tilanteessa. Lisäksi opastettiin opettajaa hyödyntämään hengitystä osana opetustyötään. Tästä esimerkkinä käytettiin uloshengityksen jälkeen tapahtuvaa huudahdusta, jossa uloshengityksen jälkeen ilma solahtaa ensin sisään ja samassa äänen annetaan tulla ilman puristetta.

Energian merkitystä äänen synnyssä korostettiin. Kova ääni ja sotilaallinen ryhti aiheuttavat uusia jännitteitä kehossa. Kehon tarkoituksena on olla rento pitäen sisällään jännitteen. Energiaan sidoksissa on tunnetila, perusluonne, joka on hyvä tiedostaa ääntä käyttäessä. Kurkunpään, äänihuulten aluetta voi rentouttaa. Rento ääni on suuri, kun alkuäänen yhteydessä on koko keho mukana. Suuri ääni syntyy, koska ilmanpaine tuo ääneen voiman lähtien koko kehosta. Lihakset eivät tuo voimaa vaan ääni tulee ilman mukana.(ks.liite 1., harj.6 ja7)

Opastettiin myös puheentuotossa tapahtuvaa toimintoa, jossa uloshengityksen jälkeen alavatsalihasten rentoutumisen kautta ilma solahtaa sisään. Puheen alkaessa Pilateksesta tunnettu keskivatsan tuki auttaa puheen tuotossa äänen kannattelua. Silloin äänen tukeminen ei tapahdu kurkun alueella olevien pienten äänentoimintaan liittyvien lihasten eikä apuhengityslihasten aktivaation turvin. Poninhäntä-mielikuvan käyttöä korostettiin, jotta kokemus pitkästä, vapaasta, leveästä niskasta syntyisi.

Pään, niskan ja selän tasapainoinen asento olivat keskeisinä kohteina. Riittävä aktivaatio, sisäisen vieterin suoruus – kurkunpään alueen ja hengityslihasten tasapainoinen asema toisiinsa nähden – saatiin aikaiseksi ajattelemalla niskasta ylöspäin. Koko muu vartalo mukautui päästä korkealta roikkuvaan tunteeseen siten, että koko alavartalo oli rento ja avoin.

Venyttelyä ja kehon aktivaatiota selvennettiin venytysharjoituksella, rullausmenetelmällä ja kielen venytysharjoituksella (Anna Karvonen 2006). Nämä liikkeet olivat asioiden samanaikaisuudesta johtuen haastavia. Opastuksen tapahtuessa tarkasti kunkin koehenkilön kohdalla, pystyi koehenkilö helpommin ymmärtämään, mihin pyrittiin ja miltä harjoituksen tuli näyttää ja tuntua.

4.3.2 Tutkimushenkilöt koulutustilaisuudessa

Oli huomattavaa eroa siinä, miten koehenkilöt ottivat harjoitteet vastaan. Ailille omaan kehoonsa tutustuminen oli huomattavan vaikeaa. Hän kertoi kokevansa häpeää liikehtiessään kehollaan, erityisesti pään ja suun alueella. Hänen kanssaan kului myös eniten aikaa harjoitusten opastamiseen. Ehkä edellä mainittu häpeä kehonkäytön osalta saattoi olla myös esteenä harjoitusten oikeanlaiseen toteuttamiseen koulutustilaisuuden aikana. Näytti siltä, ettei Aili ollut vielä häntä varten toiseen kertaan järjestetyn koulutustilaisuuteenkaan mennessä hahmottanut kehoaan ja vaativampia harjoituksia. Toisaalta hän oli tehtyjen haastattelujen ja ratsastustuntien observointien perusteella peruskunnoltaan ja aktiviteetiltään energisin. Käytimme hänen kanssaan paljon aikaa (3 tuntia).

Liisa ja Eeva pääsivät niin kehonsa kuin harjoitusten osalta alkujännityksen jälkeen hyvin eteenpäin. Harjoitteet olivat heistä haasteellisia, mutta selkeitä ja ymmärrettäviä. Aikaa heidän kanssa harjoitusten tekemiseen ja opettamiseen kului saman verran eli noin 1 h 45 min.

Harjoitusmonisteet olivat aluksi keskeneräisiä, mikä vaikeutti kotiharjoittelua. Tämä oli vaikuttanut ymmärrettävyyteen harjoitusten tekemisessä. Harjoitusmonisteita muokattiin edelleen, ja kaikki tutkimushenkilöt saivat uudet selkeät harjoitusmonisteet ensimmäisen harjoitusviikon aikana.

Kaikki tutkimushenkilöt kokivat opetustilanteen hyvin mielenkiintoisena, uutena, kehitettävänä osana omaa työtään. Jokainen ihmetteli sitä, ettei näin paljon ääntä käytettävässä ammattikoulutuksessa ollut mitään äänenkäyttöön liittyvää koulutusta tai perehdytystä. Tämä koettiin selkeänä puutteena koulutuksessa.

4.4 Miten koulutus otettiin vastaan?

Loppukyselyllä (liite 3) halusimme selvittää koulutustilaisuudessa käytyjen harjoitusten toimivuutta ratsastuksenopettajan työympäristössä ja arjessa. Opettajille oli annettu kotitehtäväksi tehdä harjoituksia ja kirjoittaa ylös mieleen tulevia kysymyksiä. Koulutustilaisuuden ja loppuhaastattelun välillä oli noin kaksi viikkoa. Siinä ajassa ehti tiedostaa ja sisäistää epäselvät asiat. Halusimme tietää, oliko harjoituksia tehty ja kuinka paljon. Oliko harjoitusten tekemisestä havaittavissa vaikutuksia. Oliko tapahtunut muutoksia elintavoissa tai muissa tottumuksissa pitämämme koulutustilaisuuden jälkeen. Riittikö opas ylläpitämään harjoitusten ymmärrettävyyttä?

Koulutustilaisuudet olivat antoisia. Harjoituksia oli ratsastuksenopettajien mielestä helppo tehdä sekä ennen että jälkeen ratsastustuntien. Ratsastustuntien aikanakin ratsastuksenopettajat olivat tehneet harjoituksia, mutta yksi opettaja on kokenut liiallisen keskittymisen ääneensä tuntien aikana negatiiviseksi. Toisaalta on selvää, että aluksi ääniharjoitusten tekemiseen keskittyy. Sitkeällä toistolla harjoitukset kuitenkin automatisoituvat. Liika keskittymisen tarve menee ajan myötä ohi.

Negatiivista on ollut se, että monesti huomaan keskittyväni ääneen niin paljon, että olennainen unohtuu (esim. mietin puhetekniikkaa vaikka pitäisi miettiä mitä on sanomassa)

Harjoituksia opettajat olivat tehneet hyvin erilaisia määriä. Päivässä harjoituksia oli tehty 0-3 kappaletta ja viikossa 2-10 kappaletta. Koulutustilaisuudessa jaettua kirjallista materiaalia pidettiin loppukysymyksiä perusteella riittävänä harjoitusten ylläpitämiseksi. Harjoitukset olivat auttaneet kehon venyttämisen ja rentouttamisen, kehon kokonaisvaltaisemmassa tuntemuksessa ja niska ja hartiaseudun rentouden lisääntymisenä. Ääni oli kestänyt pitkiä työpäiviä ja kylmää säätä paremmin kuin ennen.

Koulutustilaisuuden myötä opettajat olivat miettineet hengittämistä eri tavalla sekä ymmärtäneet paremmin, mitä tarvitaan hyvään äänentuottoon. Laadukkaamman puheen tuotto oli lisääntynyt, jolloin puhemäärää tunnin aikana voi vähentää. Ääni ei ollut heikentynyt samalla tavalla kuin ennen ja äänenhuolto oli opettajilla lisääntynyt tunnin aikana. Keinoina äänenhuoltoon ratsastustunnin aikana oli ollut tauottaminen, haukotteleminen ja ryhdin korjaaminen.

Jos huomaan ”lyhyhistyväni” tunnilla johonkin nurkkaan seisomaan, ryhdistäydyn heti ja mietin harjoituksia joita olemme tehneet.

Kokemusta ratsastuksenopettajilla oli myös siitä, että ongelmatilanteen tullessa on käytössä työkaluja äänen hoitamiseen. Yksi opettaja ei varsinaisesti ollut huomannut eroa äänessä ratsastustunnilla, mutta hänen muu kehonsa voi paremmin harjoitusten jälkeen.

Kehoni voi paremmin, ja sitä kautta uskon mahdollisten ääniongelmien ainakin siirtyvän enemmän hamaan tulevaisuuteen

Koulutustilaisuuden myötä muuttuneita elintapoja oli mm. kahvin vaihtaminen veteen ja kaakaoon, mielikuvan kehittyminen rennosta ja ryhdikkästä kehosta, jumppaohjelman monipuolistuminen ja hengitysharjoitusten käytön lisääminen kehon rentouttamisessa. Toinen opettajan mielestä negatiivinen asia harjoitusten tekemisessä oli, että oppilaat olivat ihmetelleet, mitä opettaja touhuaa toimistossa ennen tuntia.

Venytykset ja alkuääntely varmaan näyttävät kummalliselta

Tutkimusta ja harjoituksia kehuttiin oikein hyväksi. Koehenkilöt kokivat saavansa äänenkäyttöön uutta näkökulmaa tutkimukseen osallistumisen myötä.

4.5 Tutkimuksesta koottuja asioita ja ohjeita ratsastuksenopettajalle

Havaintojen perusteella ratsastuksenopettajan äänenkäyttöön vaikuttavat ensisijaisesti fyysiset tottumukset opetustilanteessa. Pään, niskan ja selkärangan asema toisiinsa vaikuttavat siihen, miten hengitysyhteys toimii ja missä asennossa kurkunpää on suhteessa ääniväylään. Pään, niskan ja selkärangan alueella epätasapaino syntyy, kun ryhtiä ylläpitävä lihaskunto ei ole riittävää. Rintalihasten, lonkankoukistajien jäykkyys sekä niskalihasten riittämättömän lihasvoiman seurauksena syntyy virheasentoja.

Ei ole merkitystä sillä opettaako istuen vai seisten, kunhan huomioidaan samoja asioita molemmissa tapauksissa. Työasennosta voi pitää huolta eri tavoin: pieni kaulan ja pään liikuttelu luonnollisen hengityksen mukana on hyväksi, kunhan se ei yhdisty mihinkään tiettyyn puheentuottotapaan (niskan nykiminen saadakseen ääntä lisää tai alukkeita). Ylipäänsä liikkuminen ja liikkuvuus pitää kehon elastisena ja toimivana. Rinta- ja

hartialihasten venytys on hyväksi, jolloin rintakehä säilyisi aukinaisena, elastisena ja aktiivisena ja asento olisi automaattisesti parempi. Lonkankoukistajien venyttämistä, jolloin lantio saisi mennä kehon alle tukemaan ylävartaloa. Poninhäntä-tunne takaraivolta ylös ja kasvun tunne, jolloin selkäranka ja sisäinen vieteri pääsevät suoristumaan ergonomisesti oikealla tavalla ovat hyvä mielikuva. Vapaan pystyasennon voi saada myös pitkän selän ja vapaan niskan ajatuksesta. Keskivartalon tuen lisäksi niskaa ja yläselkää varten tulisi tehdä niiden lihaksia vahvistavia harjoitteita.

Tietämättömyys puutteellisesta työasennosta voi aiheuttaa virheasentoja, joista seuraa lukuisia muita jännitteitä kehossa. Puutteellisia työasentoja voivat olla vaillinaisesti tuettu istuminen opetustuntia pitäessä (esim. kumara ryhti, niska etuviistossa, hartiat edessä, selkä kumarassa, vatsa kasassa), flunssan aiheuttama väsymys kehossa, jolloin alhainen kehon energiatila vie kehoa kasaan, sekä tottumuksesta johtuva katseen kohdistaminen esim. alaviistoon. Näin kieliluun ja kurkunpään asema on epätasapainossa. Kun ääni ei esimerkiksi edellä mainituista syistä kulje toivotulla tavalla, monia kompensatioita tapahtuu. Virhetoimintoja voivat olla esimerkiksi selän rentouttaminen pitämällä käsiä paljon selän takana, äänen voimakkuuden lisääminen sekä äänen korkeuden nostaminen kurkunpään tasolta. Muut sijaistoiminnot koehenkilöillämme liittyivät pääasiassa äänen selvittelyyn (köhimiseen) ja sen toimintakyvyn ylläpitämiseen: kostuttamalla huulia, liikuttamalla kieltä suussa, juomalla vettä.

Tutkimuksemme mukaan kehon energiatilalla on keskeinen merkitys äänentuotossa. Erityisesti energian laatu vaikuttaa äänen kestävyYTEEN. Aktiivisuus ja napakkuus kehossa ja tunnetilassa on hyvä asia. Liikkuminen nostaa energian aktiivisuutta, mikä lisää kehon rentoutta ja järkevyyttä. Järkevän ja rennon kehon ohella olisi hyvä huomioida myös tunne-energia äänentuotossa. Tunne-energialla on suora yhteys kehon rentouteen tai jännittyneisyyteen. Äänestä kuulee, onko keho mahdollistanut tai estänyt hengityksen vapaan virtauksen, mikä on terveen äänenlaadun kannalta välttämätöntä. Onkin hyvä huomata mahdolliset jännitykset kehossa ja pyrkiä vapauttamaan ne, esimerkiksi ajattelemalla jännittyneitä kohtaa. Tässä yhteydessä on hyvä muistaa myös fysiologisesti oikea syvähengitys, mikä saa aikaan luonnollisesti oikean asennon kehossa, vapauttaa äänen ja aktivoi kehon energiatilaa.

Voimme olettaa, että myönteinen asenne edesauttaa hyvää äänentuottoa. Tutkimuksessamme Ailiksi nimetty opettaja oli ollut opetustyössä 30 vuotta vaille

ääniongelmia ja hänellä oli erittäin kuulas ja hyvin soiva puheääni. Hänen oppilaisiin kohdistama mielenkiinto, kannustus, sekä positiivisuus oli kuultavissa äänessä eloisana äänenvärinä. Ääni viesti samalla myönteistä ilmapiiriä ympäristöön. Näin ollen päätelmänä olisi se, että mitä myönteisempi tunnetila kehossa, sen mukavammalta äänikin kehossa tuntuu. Kurkun alueella jännitystä vähentää positiivinen tunnetila (vrt. teoria vihainen äänen käyttö), jota voi myös tietoisesti harjoitella. Kun keho on rento ja järeä, siinä vallitsee myönteinen energia. Tämä puolestaan saa aikaan rennon, pehmeän ja kantavan äänen.

Kaikki tutkimuksessa olleet opettajat olivat hahmottaneet artikuloinnin merkityksen puheen kuuluvuudessa opetustilanteessa. Optimaalisessa olosuhteessa artikulaatio auttaa koko kehossa olevan ilmanpaineen tuella syöttämään sanoja ulos niin, että keho pysyy elastisen rentona ja tehokkaan artikulaation ansiosta puhe kantaa kauemmas paremmin. Toisaalta vokaalien soittaminen ts. pitkät vokaalit aktiivisten konsonanttien välissä auttavat kuuluvuutta. On myös tärkeää tiedostaa kilpailevia taustääniä työpaikalla.

Puhekorkeutta muuttamalla saa ääneen notkeutta ja liikkuvuutta. Äänen pitäminen eloisana (äänen ”soittaminen”, ks. s. 26, 27) lisää sen kestävyyttä. Taukojen pitämisellä on suuri merkitys puheammattilaisen työssä, jolloin äänentuottamiseen käytettävät lihakset saavat levätä. Rauhalliseen tempoon puhuva opettaja piti enemmän taukoja kuin kiivastempoisesti tuntia pitävä opettaja. Paljon tunnilla liikkuva opettaja lipoi huuliaan tauoilla ja nieli aina, kun oli mahdollista puheen aikana. Nieleminen on hyväks, koska se kostuttaa suun ja nielun limakalvoja. Oli nähtävissä, että opettajat olivat eri tavoin tietoisia opetustuntinsa sisällä kulkevista ”näkymättömistä” tauoista. Se näkyi tauon käyttämisenä hyödyllisesti tai sitten vähemmän säästeliäästi. Hyödyllisenä toimintana katsottiin fyysistä liikkumista kehon lämpötilan nostamisen vuoksi ja toisaalta hiljaisuutta, jolloin ääni saattoi hetken levähtää. Säästeliäästi annosteltu puhemäärä opetustunnilla erityisesti kylmällä olisi myös hyvä tiedostaa. Näin opetettavan ja kohdistetun ohjeen antamisen miettiminen opetustyössä korostuu.

Hyvin aloitettu tunti vähällä puhemäärällä antaa äänen lämmitä omassa rauhassaan. Laukan ja tempon noustessa opettajankin energiatila kasvaa, sen kuulee puheessa selkeytenä ja äänen kantavuutena. Puhetta voisi olla vähemmän, mieluiten huolellisesti mietittyjä auttavia ohjeita oppilaalle, joilla muistutetaan 2-3 asiasta yhdellä tunnilla kerrallaan. Hengittämisen kautta tapahtuva kehon rentoutus voi auttaa kehon

elastisuuden ylläpidossa. Vastaliikkeiden tekeminen voi auttaa äänenkäytössä: suuren intensiteetin omaava voi harjoitella rentoutta ja pehmeyttä, tempon rauhoittamista, sekä lyhyeen yksinkertaiseen asiasisältöön panostamista.

Opettajat käyttivät sijaintia hyvin edukseen. Opettajat opettivat eri puolilla kenttää, usein kenttäpäädyissä, toisaalta pääty-ympyröiden keskellä mutta myös aivan lähellä oppilasta. Läheltä tapahtuva opetus palveli paitsi opettajan äänenkäyttöä, mutta myös oppilaiden yksilöllistä ohjausta. On hyvä pyrkiä ääntä käyttäessä mahdollisimman lähelle oppilasta.

Opetustilan kylmyys ja vetoisuus on myrkkyä äänityöläiselle. Tutkimuksessa olleet opettajat joutuivat jokainen asettamaan alttiiksi äänen kestämisen kylmissä olosuhteissa puhumisen yhtäjaksoisuuden ja äänen kantavuudelle asetettujen vaatimusten vuoksi. Kylmällä lämpimän vaatetuksen merkitystä ei voi liikaa korostaa: korvat, pää ja kaulan alue tulee olla hyvin suojattu joka näin vähentää lämmön karkaamista ja siten kosteuden poispääsyä elimistöstä. Ratsastuksenopettajan on siis syytä pukeutua kylmillä ilmoilla lämpimästi. Nenän ja suun alueen lämpimänä pitäminen, erityisesti kylmällä aina puheen välissä auttaa ylläpitämään kosteuden nenän ja suun limakalvoilla. Puheen tuotossa uloshengityksen mukana ilmaa haihtuu muutenkin normaalia enemmän. Tähän avuksi suosituksena olisi riittävä höyryhengittäminen opetuspäivän alussa tai lopussa sekä riittävä veden saanti, jotta elimistön nestetila pysyy herkälle ääni-instrumentille suotuisana.

Työasentojen tarkistaminen saattaa automaattisesti helpottaa puheentuottoa. Harjoitusten säännöllinen tekeminen, vaikka vain lyhyen aikaa, auttaa työasentojen vaatimien lihasten harjaantumista. Alussa työasentojen ja harjoitusten miettimiseen tunnin aikana, pitää keskittyä paljon. Sitä ei kuitenkaan kannata säikähtää. Jos näkee sen vaivan, että tekee harjoituksia säännöllisesti ja toistaa niitä useita kertoja, muuttuu ne vähitellen automaattisiksi toiminnoiksi. Silloin niihin tarvitsee keskittyä koko ajan vähemmän ja vähemmän. Tavoite olisikin se, että ryhti ja harjoitukset tapahtuisivat lähes huomaamatta työpäivän aikana.

5 Pohdinta ja johtopäätökset

Tavoitteemme perehtyä ratsastuksenopettajan äänenkäyttöön haasteisiin toteutui. Keräsimme tietoa ratsastuksenopettajan äänenkäytön haasteista haastatteleamalla ja observoimalla opettajia. Halusimme tarkastella äänenkäyttöä kokonaisen kehon kautta eikä pelkästään rintakehästä ylöspäin. Laajensimme mielestämme opettajien näkemystä koko kehon käytöstä äänen tuottamisessa.

Tulosten mukaan koehenkilöidemme äänenkäyttö oli hyvää. Tutkimus osoitti, että ratsastuksenopettajien ääni on erityisen kovalla koetuksella. Tämän aineiston pohjalta emme kuitenkaan voi osoittaa että ratsastuksenopettajien äänenkäytössä on paljon ongelmia. Oman ratsastusoppilas-kokemuksemme mukaan voimme kuitenkin sanoa, että koehenkilöidemme äänenkäyttö oli ratsastusopettajien huipputasoa. Olemme kuulleet ratsastuksenopettajilla terveen äänenkäytön ohella käheytyvän aiheuttamaa äänen sameutta, puristeisuutta ja säröilyäkin. Tämä on ollut heijaste ratsastuksenopettajan työn vaativuudesta ja halusimme selvittää, mistä tämä ongelma johtuu. Olisi ollut mielenkiintoista saada tutkimukseen ratsastuksenopettajia, joilla olisi ollut todella suuri ja kiireellinen tarve saada apua. Koulutustilaisuus oli tärkeä osa tutkimustamme. Saimme välitettyä tietoa ääneen vaikuttavista sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, jotka vaikuttavat äänenkäyttöön työssä ja muussa elämässä. Mutta tärkeintä oli antaa opettajille välineitä toimia oman äänen kanssa elämän erilaisissa vastaan tulevilla tilanteilla.

Olemme onnistuneet tutkimuksen puitteissa saamaan tietoa ratsastuksenopettajan vaativista työolosuhteista. Tutkimuksen kehyksenä olivat haastattelumateriaali, observoitu materiaali ja koulutustilaisuudessa käytetty materiaali. Haastetta meille tuotti koehenkilöiden mukaan saaminen. Mukaan ilmoittautuneet olivat kuitenkin todella motivoituneita ja kiinnostuneita eikä työmme olisi ollut mahdollinen ilman heitä. He ovat ottaneet tutkimuksemme ilolla vastaan.

Ratsastustuntien kuvaaminen kahdella videokameralla ja materiaalin purku toivat enemmän erilaisia näkökulmia. Ratsastustuntien observointi antoi meille mielestäni rehellisen kuvan opettajan toimintatavoista. Alkukysely lähetettiin opettajille observoinnin jälkeen, jolloin olimme jo tavanneet opettajat. Haastattelu ja videointi

aineistonkeruumenetelminä toivat selkeästi esiin sen ristiriidan, miten paljon tietoisemmilta äänestään ratsastuksenopettajat näyttivät videolla, kuin mitä haastattelu todellisuudessa paljasti. Koulutustilaisuus oli todella onnistunut ja erityisesti koulutustilaisuudessa käytetyt harjoitukset olivat kokonaisuutena hyvä paketti. Saimme palautetta niistä loppukyselyssä. Harjoitusten toimivuus yksittäisinä hätätilanteissa antaa niille lisäarvoa. Ne pureutuvat asian ytimeen eli hengitykseen ja koko kehon asentoon. Tapaamisessa pääpaino oli harjoituksilla ja kävimme läpi teoriaosuutta pohjustaen harjoituksia. Saimme ihmiset heti töihin ja kokeilemaan harjoituksia. Pystyimme samalla kontrolloimaan liikkeiden tekemistä.

Tutkimuksen tarpeellisuuden osoittaminen ei ole vaikeaa. Tutkimuksen perusteella voimme sanoa, että hyvin suurella joukolla ratsastuksenopettajia ei ole minkäänlaista koulutusta äänenkäyttöön. Heillä ei ole myöskään tietoa koulutuksen saatavuudesta tai itse koulutuksesta. Koulutustilaisuus antoi tarkoituksensa mukaisesti ratsastuksenopettajille tietoa äänenkäytöstä. Koehenkilömme saivat mielestään hyviä ideoita ja uutta näkökulmaa tavallisessa arjessa käytettäviin venytys- ja rentoutusharjoituksiin, jotka parantavat ennen kaikkea ryhtiä, lihaksistoa, hapensaantia ja myös mieltä. Näin ääniongelmien syitä pystytään ehkäisemään. Olemme mielestämme onnistuneet viemään eteenpäin tietoa koko kehon käytöstä puhuessa. Harjoitusten tekeminen ja hyvä vastaanotto tukevat meidän pyrkimystä ja toivottu tulos saavutettiin.

Palaute oli positiivista. Koehenkilömme olivat hyvin avoimesti tutkimuksessamme mukana, mikä edesauttoi tutkimuksemme kaikkia vaiheita. Kenelläkään ei ollut aiemmin kokemusta vastaavanalaisesta tutkimuksesta, joten kaikki lähtivät ikään kuin puhtaalta pöydältä. Tutkimukseen osallistuneet olivat yksimielisiä siitä, että tällaista tietoa ja koulutusta tulisi lisätä. Heidän kokemuksensa mukaan asia jää liikaa kunkin ratsastuksenopettajan omalle vastuulle. Tietämättömyys on usein johtanut työkyvyttömyyteen ja sairaustiloihin, jotka riittävällä koulutuksella ja terveen äänenkäytön perehdytyksellä olisi mahdollisesti voitu välttää. Palautteen myötä on tullut tunne, että heillä on jokin työkalu, jolla he voivat ymmärtää omaa ääntään paremmin kuin ennen. Toiveenamme on, että ymmärryksen myötä he jatkavat tutkimusmatkaa omaan kehoonsa.

Johtopäätöksenä voimme todeta, että jos ääni ei toimi, sitä voidaan kehittää. Häiriöitä ja puutteita voidaan korjailla. Äänenkäyttöä voidaan kuntouttaa ja monissa tapauksissa vioittunutta ääntä parantaa. Tavoitteena on, että ihminen tulee toimeen äänellään ja ääni kestää työn aiheuttaman rasituksen. Tutkimusprosessi on ollut avoin siinä mielessä, että sen kuluessa olemme ymmärtäneet, että äänenkäyttöä pitää ja kannattaa opettaa vaikka ongelmia ei vielä olekaan. Tutkimustamme voidaan pitää onnistuneena, jos siitä on ollut apua yhdellekin ratsastuksenopettajalle.

Emme voi tutkimuksen perusteella tehdä yleistystä ratsastuksenopettajien äänenkäytön tilasta maassamme. Toivomme kuitenkin, että saamme sanomaa eteenpäin siitä, että puhetyöläisen kannattaa kiinnittää huomiota ääneen. Tutkimuksessa on ollut kyse auttaa ratsastuksenopettajaa tiedostamaan asioita, jotka vaikuttavat äänen rasittumiseen, sekä huomiomaan näitä asioita työssään. Tutkimuksen tulokset sisältävät yleistä tietoa äänentoimintaan vaikuttavista tekijöistä, ratsastuksenopettajan äänenkäytön tottumuksista ja kokemuksista, sekä optimaalisesta äänenkäytöstä. Tutkimuksen tarpeellisuus näkyy ennen kaikkea työhyvinvoinnilliselta kannalta. Koemme, että koehenkilöt ovat saaneet vastinetta tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimus oli tarpeellinen, ja uskomme sen herättävän keskustelua, sillä koehenkilömme olivat innokkaita levittämään sanomaa tutkimuksesta.

Tutkimus oli laajuudessaan suuri haaste. Tulosten pohjalta saimme viitettä siitä, että tämä alue tutkimuskentältään on kovin koskematon. Tutkimus antoi paljon aineistoa. Se myös avasi monia mielenkiintoisia kysymyksiä jatkoon kannalta. Jos koehenkilöitä olisi ollut enemmän, miten tutkimuksen kulku olisi muuttunut – ollut erilainen? Jos koehenkilömäärä olisi ollut suurempi, olisiko henkilökohtaisen opetuksen määrä ainakin ollut pienempi ja laatu heikompi. Ehkä opetettujen harjoitusten määrä olisi myös ollut pienempi? Olisiko harjoituksia silloin ollut liian vähän? Kuvamateriaalia olisi ollut paljon enemmän, mutta olisiko purkamisen linjat olleet ehkä suurpiirteisemmät?

Harjoitusten toimivuutta itse työtilanteessa olisi ollut mielenkiintoista seurata ja tutkia lisää, mutta siihen ei ollut resursseja eikä aikaa. Tiedon saaminen kokeiluajasta on kuitenkin tärkeää, ja siksi halusimme palautetta niistä loppukysymysten muodossa. Mikäli emme olisi saaneet palautetta harjoitusten tekemisestä, emme voisi suositella niitä jatkossakaan kenellekään.

Miten ratsastajat kokevat äänihäiriöisen opettajan? Millä keinoin voisi viedä koulutusta ratsastuksenopettajien ulottuville? Miten tarjota ratsastuksenopettajille kirjallinen harjoitusmateriaali, mikä olisi helppo ymmärtää oikein? Tässä työssä valmisteltu ratsastuksen opettajan äänenkäytön opas sai äänen huollollisine harjoituksineen alustavan muotonsa. Jatkotutkimusten osalta sitä on mahdollista kehittää ja tuoda valmiimpana ratsastuksen opettajien hyödyksi.

Sanonta, moni kakku päältä kaunis, sopii varmasti myös siihen ajatteluun, että sisäinen ryhtiä ylläpitävä lihaskunto ei aina ole yhtä hyvää kuin miltä ulkoiset lihakset antavat ymmärtää. Pitkäkestoinen, aerobinen liikunta ja hengästymiset pitkien työpäivien aikana on yhä harvinaisempaa, ja hengittämisen ammattilaisia tarvitaan. Koulutus herätti vahvan tunteen siitä, että suurien laulunopettajamassojen kouluttaminen on vielä hyödyllistä. Tästä aiheesta riittää vielä tutkittavaa. Äänenkoulutustyölle on tulevaisuudessa kysyntää.

Tutkimuksen tekeminen parityönä on ollut suuri matka. Oppimista ja kasvua on varmasti tapahtunut monella tasolla tämän prosessin aikana. Haluamme kiittää tutkimukseen osallistuneita koehenkilöitä sitoutumisesta tähän tutkimukseen. He tarjosivat osallistumisellaan merkittävän aineiston tähän opinnäytteeseen. Kiitämme myös ohjaajaamme sekä toisiaamme tämän elämänmakuisen lopputyön saattamisesta valmiiksi.

Lähteet

Aalto, Anna-Liisa & Parviainen, Kati 1998: Auta ääntäsi 8. painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Karvonen, Anna 2006. Luennot Dilaton-menetelmästä Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiassa, marraskuussa 2006.

Laukkanen, Anne-Maria & Leino, Timo 1999. Ihmeellinen ihmisääni. Tampere: Tammer-Paino Oy.

LIITE 1: Koulutustilaisuuden harjoitusosio

TERVEEMPI ÄÄNI RATSASTUKSEN OPETTAJAN TYÖSSÄ -tutkimus 2007

Laura Molnár ja Reetta Haavisto

Äänenkäytön koulutustilaisuus -suunnitelma:

Tarkoituksena on antaa ratsastuksenopettajille selkeä muistilista siitä mitä voi huomioda ja mitä tehdä kun ääni väsyä. Olemme koonneet harjoitusosioon lähinnä äänenkäyttöä tukevia kehonhuollollisia, lämmitteleviä, rentouttavia, aktivoivia ja palauttavia harjoitteita.

Toivomme, että harjoitteiden avulla tieto jännityksistä ja muista ääntä rasittavista tekijöistä lisääntyy. Näin ratsastuksenopettaja oppii ennakoimaan mahdollisia ääntä rasittavia tekijöitä.

Mikä on terve hyvä ääni? Keskustelu...

Terveen äänenperuspilarit...

ryhti: Vatsa on rento

hengitys :Oikeanlaisessa hengityksessä ilma virtaa vapaasti ja luonnollisesti

keho: Joustava, mutta jäntevä ja samalla rento

ääni on kirkas, hyvin kuluva ja kuulostaa helposti tuotetulta, vuolaasti virtaavalta, pehmeä

Keinot selviytyä

Mitä teen - Mitä voin tehdä - Milloin voin tehdä

Tämänhetkiset selviytymiskeinot----- Tiedostaa jännitystilat / venyttää / rentouttaa / Juoda nestettä / kostuttaa limakalvot (suusta haihtuu puhuessa nestettä) / Hengitä / Tarkasta ryhti / Tiedosta vireystila / **liikkuminen tunnilla / huokailu, haukotus**—
Tauot

1. Lämmittely

HARJOITUS 1

Hartiat ovat monella usein jumissa ja niitä tuleekin jännitetty päivän aikana huomaamattaan. Hartioiden ollessa jännittyneet hengityksemme on automaattisesti pinnassa. Hartioita ja kaulan seudun lihaksia venytellessä on muistettava rauhallinen tahti ja pitkään kestävä venyttäminen.

Nosta hartiat ylös kohti korvia ja kuuluvan nenän kautta tapahtuvan sisäänhengityksen kanssa. Jatka yrittäen nostaa hartioita vieläkin ylemmäs. Päästä nyt hartiat tippumaan rennosti alas omalle paikalleen ja uloshengityksen pitää myös kuulua. Toista muutamia kertoja.

HARJOITUS 2

Rypistä kasvot tiukasti keskiötä kohden sulkien myös silmät. Sitten avaat kasvot iloiseen hämmästykseen ja silmät aukeavat suuriksi. Toista.

HARJOITUS 3

Jännitä leuka ja pure kevyesti hampaat yhteen. Anna leuan pudota alas. Kieli on suussa leveänä ja velttona. Nyt avaat suun isoksi ikään kuin haukottelisit. Sitten rentouta leuka ja annat kasvojen rentoutua. Leuka palautuu omalle oikealle paikalleen rennoksi ja jää aukinaisemmaksi.

KERRO HETI JOS TUNTUU OUDOLTA TAI ET YMMÄRRÄ

Jännitysten tuntemisen jälkeen on hyvä tiedostaa hengitys

Miksi pitää hengittää?

Syvähengitykseen luettavia asioita:

Syvähengityksessä käytetään keuhkojen koko tilavuutta. Syvähengityksessä pystytään säätämään ilmanpainetta äärimmäisen tarkasti. Syvähengityksessä ei ole kysymys mistään erikseen hankittavasta taidosta vaan ihmisen alkuperäisestä ja

Kaikki kolme asiaa ovat kytköksissä toisiinsa. Fysiologisen oikean syvähengityksen yhteys kehon asentoon->, vapaaseen ääneen ja aktivoituneeseen energiatilaan.

2. Rentoutus

Rentoutuminen on nykyihmiselle vain harrastus eikä siihen ole aikaa muuten. Rentous ei ole löysyyttä.

HARJOITUS 4

Lähde liikkeelle rentoutumisesta. Rentoutuminen ei ole suorittamista, koska siinä on kysymys tekemättä jättämisestä. Rentoutuminen ei ole pakottamista vaan itselleen sallimista.

Rentoutumiseen vaikuttaa hyvin pitkälti hengityksen rytmi. Se on yksinkertaisuudessaan:

uloshengitys suun kautta (huomio että kannattaa aina lähteä ensin liikkeelle uloshengittämisestä)

pieni luonteva pysähdys(joka sekin on hyvä huomioida hengitysten välissä)

sisäänhengitys nenän kautta pieni tauko ja taas alusta

Uloshengitykseen kannattaa kiinnittää huomiota erityisen paljon, koska sisäänhengitysilhakset aloittavat toimintansa refleksin omaisesti voimakkaan uloshengityksen jälkeen.

Kun hengitys on syventynyt (käytä tarpeeksi aikaa), mieti jokaisella sisäänhengityksellä pidentyväsi. Varo ettet jännity mistään.

Uloshengityksessä säilytät pituutesi, rintakehä rentoutuu ja laskee, hartiat rentoutuvat.

Ääntä itsessään rentouttavat harjoitukset voi tehdä äänellä, käyttäen alkuääntä. Alkuääni on vuolas, suuri, epämääräiseltä vokaalilta kuulostava, sinusta rennosti ilmavirran mukana ulos tuleva ääni.

HARJOITUS 5

Hyvän asennon saat ajattelemalla että joku vetää sinua päälleen aukileen kohdalta ponihännästä ylöspäin. Huomaat hartioiden laskeutuvan oikeille paikoilleen, kaula pitenee ja päänasento on hyvä. Selkäranka pitenee ja kasvaa ylöspäin, häntäluu kääntyy lantion alle ja näin selän notko pienenee. Lisäksi vyötärö ja vatsa rentoutuvat ja pitenee.

HARJOITUS 6

Alkuäänen hakemiseen hyvä harjoitus on *ravisuttaa koko kehoa* päästään samalla alkuääntä kehosta koko vartalon heiluessa rentona mukana. Anna suun olla rennosti auki kun tuotat alkuääntä. Ääni saa mukailla kehon liikkeitä voimistuen ja hiljentyen. Liikkeen voi myös tehdä päätä rennosti liikuttaen puolelta toiselle, muistaen samalla hyvän hengityksen ja tuen kehossa.

HARJOITUS 7

Ota pieni haara-asento. Jalat on lantion leveydellä. Valahda nyt rennosti rennoksi alas uloshengityksellä kaksinkerroin polvet jousaen Uloshengityksessä (valahtamisen aikana) käytä alkuääntä eli ääntä joka tulee sinusta rohkean vapaasti ja sen enempää miettimättä. Jäät joustamaan polvista alaspäin koko uloshengityksen ajaksi niin kuin vieteri. Selkä on pyöreänä. Tärkeätä on huomioda, että pää roikkuu rentona käsien välissä eikä niska ole jännittynyt. Pään rentous on myös tärkeätä kun nouset hitaalla pitkällä sisäänhengityksellä ja selkä pyöreänä ylös. Kun olet ylhäällä, tarkastele hartioiden tilanne ja rentouta hartiat jännitystilasta. Valahda uudelleen alas käyttäen alkuääntä ja nousussa tarkastele ettei niska ole jännittynyt. Toista.

3. Venyttely + hengitys

Eläimetkään eivät lähde liikkeelle ilman venyttelemistä. Venyttelyllä saamme kehomme joustamaa.

Lihakset venyvät eli pitenevät tehokkaimmin uloshengityksen aikana.

Äänen kannalta oleellisin jännitysalue, joka vaikuttaa äänen on kolmioon muotoinen alue, mikä ulottuu lapaluiden alapuolelta takaraivoon. Alueen lihasten ollessa joustavat ja hyvässä kunnossa, niskalla on mahdollisuus olla pitkä ja lapaluiden mahdollista liikkua.

HARJOITUS 8

Tee harjoitus seisaaltasi. Lapaluiden väli on siis tärkeä venyttää äänen kannalta. Aloitat halaamalla itseäsi ja samalla hengität sisäänpäin. Hartiat eivät saa nousta. Kun uloshengitys alkaa heilautat kädet sivulle ja otat uudelleen halausasennon. Hengität halausasennossa sisään ja taas kun uloshengitys alkaa, kädet rennosti heilahtaen käy vaakatasossa sivulla. Muista edetä vaiheissa oman hengitysrytmisi tahdissa. Toista useita kertoja vaihtaen käsien korkeutta kehollasi.

HARJOITUS 9

Kolmion ylintä kärkeä voit venyttää istuma-asennossa. Rentouta jälleen itsesi hengittämällä syvähengitystä. Laita sormet ristiin niskan taakse. Päästä pää valumaan rennosti alaspäin. Käsien paino niskassa auttaa venyttämään kolmioon kuuluvia lihaksia. Mitä lähemmäksi päälakea siirrät kämmeniäsi, sitä tehokkaammin niska venyy. Ole kuitenkin varovainen ja tee venytys hyvin rauhallisesti oman luonnollisen hengityksesi kanssa.

HARJOITUS 10

Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa. Nosta kädet sivulle vaakatasoon. Vie kädet vaakatasossa sivukautta eteen. Polvet koukistuvat ja hengität ulos. Selkä pyöristyy. Huomio ettei ylävartalo kumarru eteenpäin. Lantio kääntyy niin, että alaselkä pyöristyy ja pää painuu käsien väliin. Edelleenkin ylävartalo ei kumarru eteenpäin.

Toisessa vaiheessa hengität sisään, avaat kädet auki taakse samalla kun rintakehä avautuu. Lantio kääntyy niin, että selkä menee notkolle ja vatsa pitenee. Pää taipuu taakse.

Kolmannessa vaiheessa hengityssuunta on ulos. Kädet koukistuu alakautta kuin kauha. Lantio kääntyy taas niin, että alaselkä pyöristyy mahdollisimman paljon. Ylävartalo ei kumarru eteenpäin. Kun kädet tavoittavat rintakehän, alkaa sisäänhengitys ja kädet nousevat korvien ohi ylös kohti kattoa. Kurota niin ylös kuin mahdollista kehon venyessä pitkäksi. Sen jälkeen pudota kädet rennosti omalle paikalleen, mutta mikään muu ei mene kasaan. Jäät pitkäksi nauttimaan ryhdikkästä vartalostasi ja rennoista hartioista.

HARJOITUS 11 RULLAUS (Pilates)

Tunne lantiosta sekä alimmista kylkiluista suunta alaspäin. Kasva pitkäksi (ponihäntä), leuka kiinni rintaan, lähde rullaamaan päätä yläkautta suoraan nikamanikamalta alaspäin uloshengityksellä. Sisäänhengityksen aikana pysähdy, ja jatka taas matkaa uloshengityksellä alas asti niin paljon kuin venyy, kädet ja niska rentona alaspäin riippuen. Hengitä alhaalla syvään ja lähde uloshengityksellä takaisin selkäpyöreänä nousemaan takaisin pystyasentoon. Lopuksi kiepauta hartiat omille paikoilleen. Liikkeen voi suorittaa joko yhtäjaksoisesti tai vaihteittain pysähtymällä sisäänhengityksiä varten. Tunne kehosi joustavan ja venyvän hengityksen vaikutuksesta.

4. Kielen aktivointi ja rullaus (Anna Karvonen)

Kehomme keskiö sijaitsee sen keskipisteessä navanseudulla. Tuntuman keskiöön saa oikeanlaisen hengityksen myötä. Oikean hengityksen tuntua ei saa ryhdittömässä kehossa koska siellä ilma ei virtaa kunnolla. (Anna Karvonen)

HARJOITUS 12

Sisäänhengitys

Avaa suu, laske leuka ammolleen ilman että pää liikkuu.

Huomioi myös ettei leuan kärki työnny eteenpäin.

Tue leukaa sormella kevyesti niin ettei se pääse liikkumaan.

On tärkeää, että leuka on riittävän auki.

Työnnä nyt kieli päätä pystyssä pitäen niin pitkälle kuin voit samalla hengittäen sisäänpäin.

Kuulet pehmeän, suhinamaisen sisäänhengitysäänen kurkusta. Vain pieni määrä ilmaa alussa.

Ei missään nimessä korinaa.

Samalla vartalosi suoristuu ja pitenee.

Uloshengitys

Käännä kieli hengitystä pidättäen alahampaiden taakse kielenkärki edellä.

Ole tarkka ettei kielen takaosa valu uudelleen nieluun takaisin.

Kieli jää kaarelle ja tukeutuu alahampaista vasten.

Hengitä ulos ja kuvittele, että kieltäsi painetaan lastalla alaspäin.

Ilma purkautuu nyt vapaasti ikään kuin kielesi läpi ja tunnet kuinka ylävartalosi rentoutuu.

Sano ulos hengittäessä ”ÄÄH”.

Uloshengitys toimii jos keho ei mene kasaan uloshengityksen aikana vaan jännite säilyy.

Ehdotuksia harjoitusten käytöstä:

Ratsastustuntia edeltävät harjoitukset: 1.1, 1.2, 1.3, 2.4, 2.5, 2.6, 2.7, 3.10, 3.11, 4.12

Ratsastustunnin aikana tehtävät harjoitukset: 1.1, 1.2, 2.4, 2.5, 1.3, 3.8, 3.9

Ratsastustunnin jälkeen tapahtuvat harjoitukset: 2.6, 2.7, 4.12

Palauttavat ja korjaavat ääniharjoitteet: 2.6, 2.7, 4.12

Palaamme asiaan viikon kuluttua. Toivottavasti olet siihen mennessä ehtinyt tutustua harjoituksiin ja tehdä niitä opettamisesi avuksi. Käymme silloin läpi mahdolliset epäselvät asiat. Siitä 2 viikon kuluttua järjestetään pieni loppuhaastattelu, joten harjoitusaikaa jää ennen loppuhaastattelua 3 viikkoa.

KIITOS YHTEISTYÖSTÄSI! terveisin, Laura ja Reetta

LIITE 2. Tutkimushenkilöiden kerääminen

Syksyinen tervehdys!

Olemme kaksi Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta laulupedagogiksi valmistuvaa opiskelijaa ja olemme tekemässä opinnäytetyötä ratsastuksen opettajien äänenkäytöllisistä haasteista. Tutkimukseemme pääsee mukaan 4 ratsastuksen opettajaa.

SISÄLTÖ:

Tutkimuksemme sisältämän alkuhaastattelun jälkeen seuraa ratsastuksenopettajan pitämien ratsastusvalmennustuntien observointi ja videointi. Saamamme materiaalin pohjalta tarjoamme tutkimukseen osallistuville äänenkäytöllistä koulutusta ryhmässä ja henkilökohtaisesti. Työmme tuotoksena tarjoamme osallistujille omatoimiseen käyttöön tarkoitetun äänenkäyttö-oppaan.

ILMOITTAUTUMINEN:

Pyydämme vastausta halukkuudestanne osallistua projektiimme LOKAKUUN 31.pvä mennessä, jonka jälkeen lähetämme osallistujille haastattelukysymykset sähköpostitse. Tutkimukseen ilmoittautuminen sitoo osallistumaan pitämäämme tutkimukseen. Tutkimus ajoittuu marraskuulta 2006 alkaen helmikuulle 2007.

Odotamme tutkimukseen osallistujalta osallistumista yhteen äänenkäytölliseen koulutustilaisuuteen sekä ratsastustunteja ennen ja jälkeen tapahtuviin haastatteluihin. Osallistujille lähetämme haastattelukysymykset, joihin toivomme perehtymistä etukäteen.

LIITE 3: Toinen kutsukirje

Hei!

Olemme laajentaneet tutkimuksemme aihealuetta.

Haemme tutkimushenkilöitä, jotka ovat päätoimisia, työssäkäyviä ratsastuksenopettajia.

Tutkimukseen osallistuminen sisältää lyhyen alkuhaastattelun, sekä sen, että seuraamme normaalia opetusta ratsastustunnilla.

Analysoimme pidetyn tunnin äänenkäytön kannalta. Saamamme materiaalin pohjalta suunnittelemme puheääntä tukevia harjoitteita, jotka palvelisivat nimenomaan ratsastuksen opettajan työssä. Tämä tapahtuisi koulutuskerralla joko yhdessä tai erikseen yksilöllisesti. Tuotoksena on äänenkäyttöopas, jonka tutkimukseen osallistuja saa omakseen tutkimuksen jälkeen.

Huom! Osallistuminen ei edellytä mitään "olemassaolevaa äänihäiriötä" , tai hankaluuttaäänenkäytössä.

Tervetuloa mukaan!!

terv.Laura Molnár

LIITE 4: Alkukysely

TERVEEMPI ÄÄNI RATSASTUKSENOPETTAJAN TYÖSSÄ -tutkimus 2007

Laura Molnár, laulupedagogi KO Reetta Haavisto, laulupedagogi KO

Työssämme käsittelemme ratsastuksenopettajien äänenkäyttöä ja sen huoltoa. Tarkoituksenamme on yhdessä oppaan avulla ohjata ratsastuksenopettajia terveelliseen äänen käyttöön. Keräämme oppaaseen tietoa äänenkäytöstä ja sen toimintaan vaikuttavista tekijöistä sekä harjoitteita. Harjoitteet tullaan valitsemaan kyselyn avulla saatujen tietojen perusteella. Näin pystymme kohdentamaan äänenkäyttöoppaaseen tulevat harjoituksen mahdollisimman tarkasti, juuri ratsastuksen opettajalle soveltuviksi.

Kenenkään tutkimukseen osallistuneen henkilöllisyys ei tule käymään ilmi missään julkaistussa materiaalissa (opinnäytetyön raportti). Emme myöskään luovuta tutkimukseen osallistuneiden tietoja ja vastauksia muuhun tarkoitukseen.

Pyydämme sinua ystävällisesti vastaamaan kysymyksiin huolella ja ajatuksella. Vaihtoehtokysymykseen rastita valitsemasi vaihtoehto. Kiitos avustasi!

TYÖSKENTELEYÖLOSUHTEET

1. Kuinka paljon opetat vuositasolla ulkotiloissa/sisätiloissa (arvio)?
2. Onko äänenkäytön kannalta on erilaista työskennellä sisällä/ulkona, miten?
3. Kuvaile työtilaasi, jossa työskentelet (kenttä/maneesi)?
4. Onko sääolosuhteilla merkitystä äänesi hyvinvoinnille?
5. Missä mieluiten sijaitset opettaessasi maneesissa/kentällä oppilaisiin nähden (esim. etäisyys oppilaisiin)?

TYÖAIKA

1. Kuinka kauan olet toiminut päätoimisena ratsastuksenopettajana?
2. Montako tuntia opetat päivässä/ viikossa?
3. Onko työaikaasi sisällytetty taukoja opetustuntien väliin?
4. Montako opettamisesta vapaata päivää vietät viikossa?
5. Miltä äänesi tuntuu, kun olet palannut opetustyöhön pitkän loman jälkeen?
6. Onko sinulla ratsastuksen opetustyön ohella jokin sivutoimi, jossa myös joudut käyttämään ääntäsi?

KOKEMUKSIA ÄÄNENKÄYTÖSTÄ

1. Onko ratsastuksen opettajan koulutukseesi liittynyt äänenkäytön ohjausta/opetusta?

Kyllä Ei

2. Jos on liittynyt, niin miten paljon?
3. Oletko muussa yhteydessä saanut koulutusta äänenkäyttöösi liittyen, missä? Kyllä Ei
4. Olisiko mielestäsi tarvetta koulutukselle äänenkäytöstä, miksi? Kyllä Ei

HENKILÖKOHTAISET ÄÄNENKÄYTTÖTOTTUMUKSET

1. Huollatko ääntäsi, miten ja kuinka säännöllisesti?
2. Oletko saanut palautetta, että oppilas ei kuule opetustasi tunnilla?

En koskaan Joskus Usein Jatkovasti En ole kiinnittänyt huomiota

3. Minusta tuntuu, että joudun ponnistelemaan tuottaakseni ääntä-

En koskaan Joskus Usein Jatkovasti En ole kiinnittänyt huomiota

4. Vaihtelen äänen käytön tapojani tullakseni kuulluksi-

En koskaan Joskus Usein Jatkuvasti En ole kiinnittänyt huomiota

5. Ääneni toimii parhaiten-

Ensimmäisellä tunnilla Viimeisellä tunnilla Toimii samalla tavalla aina

En ole kiinnittänyt huomiota eroihin

6. Käykö äänentuotto mielessäsi

Aloittaessasi tunnin?

Ei koskaan Joskus Usein Jatkuvasti En ole kiinnittänyt huomiota

Opetustilanteen aikana?

Ei koskaan Joskus Usein Jatkuvasti En ole kiinnittänyt huomiota

Työpäivän jälkeen?

Ei koskaan Joskus Usein Jatkuvasti En ole kiinnittänyt huomiota

7. Oletko miettinyt äänen ja kehon yhteyttä toisiinsa, mitä asioita?

8. Opetatko mieluiten istuen vai seisten?

9. Ryhtini on -

Hyvä Parantamisen varaa Huono

10. Oletko havainnut äänenkäyttöön liittyviä vaikeuksia työssäsi?

En koskaan Joskus Usein Jatkuvasti En ole kiinnittänyt huomiota

11. Minkälaisissa tilanteissa olet kokenut äänesi rasittuvan?(Esim. päivän/opetusviikon ensimmäisellä tunnilla, päivän/opetusviikon viimeisellä tunnilla, maastossa, estetunnilla, koulutunnilla, ilmojen vaihdellessa, kosteassa, kuivassa, kuumassa, kylmässä, kun olet kipeä, väsynyt)

12. Minkälaisia rasittumisen oireet ovat olleet?(Esim. ääni käheytyy, särkyä, kurkku kuivuu, palan tunne kurkussa, ääni narsisee, tuntuu samealta, joudut selvittämään kurkkuasi)

13. Mitä keinoja Sinulla on selvittää tilanteesta, jos äänesi ei toimi?

ELINTAVOISTA

Koetko nukkuvasi tarpeeksi paljon?

Ei koskaan Joskus Usein Jatkuvasti En ole kiinnittänyt huomiota

Juotko työaikana vettä, muita nesteitä, mitä?

Tupakoitko?

Juotko kahvia?

TYÖKYKY

1. Oletko ollut äänenväsymisen vuoksi sairauslomalla tai joutunut hankkimaan sijaisen? Kyllä Ei

2. Jos olet joutunut sairauslomalle/hankkimaan sijaisen äänen väsymisen vuoksi,

*mitä oireita Sinulla oli?

*saitko apua äänesi palauttamiseen ennalleen?

3. Miten usein olet joutunut hankkimaan sijaisen?

1-2 kertaa vuoden aikana 3-5 kertaa vuoden aikana Useammin

5. Oletko harkinnut työn vaihtamista äänellisten haasteiden vuoksi viimeisen 6 kuukauden aikana?

6. Oletko välttänyt puhumista opetustilanteissa äänen väsymisen vuoksi viimeisen 6 kuukauden aikana?

OPETTAJUUSIDENTITEETTI

1. Teen opetustyötä -

Suurella innolla Mielelläni Rutiinilla Vastahakoisesti Erittäin
vastahakoisesti Muuta?

2. Koen saavani aikaan hyviä tuloksia opetustyössäni?

En koskaan Satunnaisesti Usein Aina

3. Millainen on mielestäsi hyvän ratsastuksenopettajan ääni?

Tuleeko mieleesi jotain muuta ratsastuksen opettajan ääneen kohdistuvista haasteista, kannanottoja, ajatuksia?

Kiitos vastauksestasi!!

LIITE 5: Loppukysely

Koulutusosion loppuloppukysely

TERVEEMPI ÄÄNI RATSASTUKSENOPETTAJAN TYÖSSÄ -tutkimus 2007

Laura Molnár, laulupedagogi KO, Reetta Haavisto, laulupedagogi KO

Olet tehnyt lopputyömme mahdolliseksi ja kiitämme Sinua suuresti osallistumisesta. Loppuhaastattelulla saamme tietoomme koulutustilaisuuden vaikutuksista ja mahdollisesta tarpeesta ratsastuksenopettajan työssä. Yhteistyömme opinnäytetyön puitteissa loppuu, mutta toivomme että olet meihin yhteydessä aihetta koskevissa, pieniltäkin tuntuissa sinua askarruttavissa asioissa. Toivottavasti harjoituksista on ollut apua äänenkäyttöön ja toivomme myös harjoitteiden tekemisen laajentaneen tutkimusmatkaa omaan kehoosi. Intoa harjoitteiden tekemiseen jatkossakin!

1. Onko harjoituksia ollut helppo tehdä (ympyröi valitsemasi vaihtoehto/vaihtoehdot:)?

ennen ratsastustuntia ratsastustunnin aikana ratsastustunnin jälkeen

2. Montako harjoitusta keksimäärin olet tehnyt?

päivässä _____

viikossa _____

3. Riittikö kirjallinen materiaali itsessään ylläpitämään harjoitusten ymmärrettävyyttä koulutustilaisuuden jälkeen vai olisitko tarvinnut suullista ohjausta?

4. Mitä positiivisia tai negatiivisia asioita harjoitusten tekemisestä on seurannut?

5. Oletko huomannut harjoitteiden myötä eroa äänenkäytössäsi opettaessasi ratsastustunnilla?

6. Millaisissa tilanteissa eroa olet huomannut?

7. Oletko tehnyt jotain muutoksia elintavoissasi tai muissa tottumuksissasi koulutustilaisuuden jälkeen? Mitä?

Kiittäen

Laura ja Reetta